在面对压力的日子里，抚慰暴躁、焦虑、失落、抑郁的心灵，
不让坏情绪伤害自己和在乎的人

情绪勒索

如何摆脱家人、情侣、职场间的情绪控制

（美）朱迪斯 · P.西格尔◎著
李菲◎译





文化发展出版社
Cultural Development Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

在面对压力的日子里，抚慰暴躁、焦虑、失落、抑郁的心灵，
不让坏情绪伤害自己和在乎的人

情绪勒索

如何摆脱家人、情侣、职场间的情绪控制

（美）朱迪斯·P.西格尔◎著
李菲◎译





文化发展出版社
Cultural Development Press

情绪勒索

（美）朱迪斯 · P.西格尔◎著
李菲◎译

STOP
OVERREACTING

文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目（**CIP**）数据

情绪勒索/（美）朱迪斯·P．西格尔著；李菲译．—北京：文化发展出版社有限公司，2017.8

书名原文：Stop Overreacting：effective strategies for calming your emotions

ISBN 978-7-5142-1866-4

I．①情…　II．①朱…②李…　III．①情绪 - 自我控制 - 通俗读物　IV．① B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第190469号

著作权合同登记号：01-2017-5317号

STOP OVERREACTING:EFFECTIVE STRATEGIES FOR CALMING YOUR EMOTIONS By JUDITH P.SIEGEL, PH.D., LCSW

Copyright: ©

This edition arranged with DYSTEL & GODERICH LITERARY MANAGEMENT through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:©2017

By Beijing Xrion Books Co., Ltd.

All rights reserved.

情绪勒索

作　　者　（美）朱迪斯·P．西格尔

译　　者　李　菲

责任编辑　肖润征

出版发行　文化发展出版社（北京市翠微路2号　邮编：100036）

网　　址　www.wenhuafazhan.com

经　　销　各地新华书店

印　　刷　北京嘉业印刷厂

开　　本　700毫米×980毫米　1/16

字　　数　150千字

印　　张　15.5

印　　次　2017年9月第1版　2017年9月第1次印刷

定　　价　39.80元

ISBN 978-7-5142-1866-4

目 录

鸣谢　Acknowledgments

前言　PREFACE

第一部分　理论

第1章　情绪勒索下的过度反应

你是情绪外露型还是情绪内敛型

情绪过度和正常情感表达的区别

情绪过度的三大条件

情绪失控、懊悔、补偿、再失控的死循环

第2章　辨识情绪勒索

“理智”的左脑和“情绪化”的右脑

我们需要的是安抚而不是责骂

勇敢正视被勒索的情绪

第3章　抛开情绪记忆

什么是情绪记忆

摆脱情绪记忆的误导

第4章　父母的价值观和期望值

借鉴

父母对自我价值的影响

质疑父母的价值观

第5章　情绪的“好抽屉”和“坏抽屉”

什么是心理防御机制
不要开启情绪记忆的“坏抽屉”
第二部分　诱因
第6章　忌妒
每个人都可能“希望别人不好”
我们为什么会忌妒
家人间对爱的占有和争夺
工作中令人窒息的竞争
怎样化解忌妒
第7章　排斥
被排斥是群居动物最大的痛苦
幼时被排斥的经历
失恋是最令人痛苦的被拒方式
怎样处理被排斥的情绪
第8章　批评
“自恋”的本质是不自信
分辨恶意的批评
分辨有用的批评
避免对自我的挑剔
深思熟虑后做出回应
第9章　控制
控制权带给我们安全感

没有控制权下的不堪重负
和亲密的人争夺控制权
为避免冲突放弃控制权
找到权利的平衡
第三部分　环境
第10章　工作中的情绪勒索
情绪爆发的巨大代价
寻求被接受和归属感
第11章　家庭关系中的情绪勒索
情绪压抑的巨大代价
学会主动寻求帮助
为自己的言行承担责任
第四部分　对策
第12章　化解情绪勒索
从生理上的变化开始
先冷静下来
质疑自己的观点
四个步骤扭转局面
冲动性行为VS理智性行为
第13章　预防情绪勒索
你的思维决定你的判断
挑战旧的情绪记忆

让未来而不是过去决定你的现在

阅读推荐

献给：新一辈作家米歇尔和詹娜

鸣谢
Acknowledgments

尽管我在多伦多儿童医院已经工作了多年，但我对神经学的兴趣仍然未减，反而因为那里的神经科同事和我治疗的病人而更加浓厚。我很感激戈登·墨菲医生、基斯·梅洛夫医生，尤其是约翰·斯托博·普理查德，他们开阔了我的眼界，让我了解了人的大脑的奥秘。任职于社会福利工作部的雪莉·斯汀森是我的经纪人和导师，教导我如何撰写关于临床实践的书。我在加拿大和美国所诊治的那些家庭是我最好的教授，能够通过诊治他们而有机会学到新知识，我对此深怀感激。

同样，我还要对纽约大学希尔瓦社会工作学院的同人表示感谢。尤其要感谢安妮·玛丽·马兰诺，她的热情和学识让我能专心于自己的写作。

还要对“新先驱”的编辑致以诚挚的谢意，他们的细致认真大大提高了书稿的质量。编辑梅丽莎·柯克和婕斯·毕比鼓励我多做研究，帮助人们学习仅仅在理论上得到了验证的观念。她们认为，“新先驱”的读者自学的水平是相当高的。我还要向我的文字编辑伊丽莎白·贝勒致谢，她为本书手稿的编辑和完善工作付出的努力远远超过我的预期。还要谢谢我的校对编辑贾思明·施塔尔。

这里，我还想为此书的成功发行感谢我的家庭成员。当我有任何需要时，我的姐妹雪莉·芬格赫特、温蒂·索科洛夫斯基以及母亲莉莉安·西格尔总会及时来帮我。我的妹妹黛比·纳福托林总是能及时给予我安慰，让我的心情恢复平静，并为本书的修改提出了很棒的建议，甚至为本书命名。

但最重要的是，我要感谢两位优秀的少年，他们也为本书做出了自己的贡献，并协同丹尼一起帮我，让我及时完成本书。

前言
PREFACE

尽管我们生活的世界充满挑战和失望，但有的人就是比其他人更善于应对这些挑战和失望。为什么有的人在面对压力和考验的时候能够冷静应对，而有的人却不能呢？为什么有的人遇到困难和挑战就退缩或者沮丧，而有的人则能泰然处之呢？你有没有遇到过异常恼怒而不能直接面对问题的时候呢？人们有没有告诉过你，你对某些事情的理解有偏差？你有没有做出过在当时看来合情合理，但随后却发现造成了严重后果的行为呢？本书就是为那些意识到自己的言行会受到情绪影响，但又不明白如何控制的人而写的。

多年来，我诊治的都是因反应过于激动而造成后悔不已的后果的人。只有在事后，他们才能明白，自己之前的言行伤害了自己所爱的人，让他们的生活变得错乱。也许，你的故事也是这样的。也许，你也曾大发脾气，快速地做出了某个决定，以致后来让自己一直后悔。如果回顾往昔的故事让你满心悔恨，那么，本书的内容也许能让你摆脱这种痛苦。

我对这个问题的发现是依靠我多年的经验和最近的研究而得来的。1990年，时任总统的乔治·布什宣布为神经学研究提供财政支持，并开启了现称为“大脑的十年”的年代。这项研究确认了头脑与身体的联系，并引发了数千项对头脑如何掌控情绪的后续研究调查。这些研究大部分也是与我在临床工作时接触到的那些病人因情绪过激而造成的问题有关。

我将过度的反应当成联系情绪和身体、过去与现在的一种经历。在本书的第一部分，我解释了信念、情感和言行举止是怎样一起造成过度反应的。而第二部分，我对那些日常行为，如忌妒、拒绝、批评和控制等进行了探讨，这些是平常最容易引起过度反应的行为。第三部分，我列举了一些在工作和家庭生活中普遍出现的事例。无论是跟同事、老师、顾客、下属、配偶、父母，还是跟孩子相处，过度的反应会对我们的相处造成严重破坏，扰乱我们的生活。本书的最后一部分，我回顾了那些能让你恢复平静的策略，这样你才能做出恰当合理的行为反应。我还列出了一些推翻陈见，与过去和谐相处的策略，这样，你以后才可能不会对类似过去那种让你反应过度的情况做出不恰当的举止。

要真正从本书中获益，你需要冒三个风险。第一就是关于如何做好每章后的测验。你多年都避免触动某些情绪和记忆，可能以后还要重新回忆起它们。这需要勇气和信念，但却能为你理解自己的情感和厘清自己的情绪提供新的方法。第二个风险就是，这需要持续。如果你过于肥胖，身材走样，你读过书后花九分钟跑步一英里会很棒。但你可能明白，拥有良好的体力是需要时间的，你可能要花好几天时间才能走完整整一英里。学着掌控情绪也没有什么可难的。为了一点点地探索你的情感世界，你需要容忍那些能让你感觉忍无可忍的情绪，注意不要让它们膨胀到破碎。每一次，你发现了那种似乎有效的策略，就需要实践应用一下，以达到你所想要的结果。最后一个风险是，你需要接受自己。在本书中，我要求你用新的态度，真正诚实地去审视你的生活。作为一个理论学家，我知道，如果你能跟一个鼓励并支持你的专家分享你的感受和心得，审视你的生活也会变得更加简单。我希望你对自己生活的探索、发现会帮助你深思熟虑地掌控自己的言行。

在本书中，我举出的事例都是过去这三十年来，我所见过的实例以及治疗中遇到的病人的经历。我衷心希望，在这些经历了过度反应负面后果的人的故事里，你能看到你自己的影子。

第一部分
理论

第1章
情绪勒索下的过度反应

行为反应的产生不过转瞬，但这些行为导致的后果可能会对我们以后多年都产生影响。尽管我们大部分人当时认为，自己做出的行为反应是恰当的、切实的，但其实还是有待思量的。通常，某种情境触动了念旧的情绪和过往的记忆，让它们完全渗入到了现在，并影响我们对眼前事物的看法。一旦出现了这种情况，我们的思想和情感就不再是基于当下而发的了。而我们还没察觉到自己思绪的这种变化，于是，我们的思想、情感导致的行为反应就总会让我们做后悔的事。

读本书之前，你可能认为反应过度就意味着情绪过激。也许，你想起了曾经你失去了的一次良机，你可能为此恼怒不已，大发脾气，也有可能你不发泄出来，只是闷在心里。也许某时，某些并不太重要的事总让你感觉很失落，感觉生活无望，这就是过度反应。过度的反应其实就是因为过往的经历和未经思虑的不成熟情感所激起的。换言之，我们还没有完全明白那种影响我们做出反应的因素，就已经做出了行为。有时候，我们的情绪太过强烈，导致根本无法思考。而有的时候，有些情绪不可能逃避，但不快的情绪总是会让我们不再去认真思考整个事件的过程。

我接待过一些病人，他们将自己出现过度反应的时候称作“按开关”。他们的思想和情绪似乎无缘无故就“打开”了，并完全主导了整个过程。另有人则抱怨那些他们自己无法清除掉的焦虑和担心。我完全能够理解他们所描述的，因为我自己在生活中也有反应过度的时候。我们要是诚实的人，就都会承认，我们都有情感占上风的时候，这样一来，便做出了令自己以后悔恨不已的事情。人都可能做出不由自主的反应，但有些人就是能够更好地掌控自己的情绪，快速做出回应，甚至还能在灾害性后果到来之前，自己使用“工具”干预，避免其发生。

做出行为之前认真思考就是避免反应过度的最主要方式。我们总是会接触到让人感觉受伤或焦虑的事物，在本书中，我将这些事物比作反应过度的按钮。每一个人潜意识里都会对某些东西非常敏感。也许，我们童年时受到过惊吓、打击，遭到过批评和拒绝，如果我们无法抵抗自己情感记忆的侵袭，就应采取防御措施。本章将会对做出过度反应时造成的后果进行检验。

你是情绪外露型还是情绪内敛型

我们都会经历不同程度的饥饿和瞌睡，我们的感官世界也有不同的深度和广度。至于情感，我们每个人都有自己的舒适度——无论是自己的情绪还是受别人情绪影响而引起的情绪。有些家庭的成员之间可能会彼此争吵，大喊大叫几分钟，但最终却以大笑收场。而有些家庭的成员可能就不会做出情感表达，并且也不太会表露自己的情绪。

每个人的情感平衡度，即我们冷静而理智地控制自己情绪的能力也不相同。情感平衡度有多种影响因素，包括我们的脾性、过去的经历和对幸福的理解力。小孩子累了饿了就会乱发脾气，而我们成人也是一样，只要有生理或心理上的压力，就会受到刺激，就会做出过度的反应。缺少睡眠也会改变我们的头脑，让人做出过度的反应（Walker and van der Helm 2009）[1]。即便是在最佳的状态下，一旦情绪和情感记忆让人感觉超过了负荷度，同样也会大发脾气。

情绪外露型人和情绪内敛型人

每个人都有自己的承受极限，对待同样的事，每个人都有不同的表达方式，有的人无法隐藏自己的情感而直接、完全地表达出来，但有的人则会隐忍、克制而冷淡，像是完全不为所动。这些表达方式都表现了人物的内心情绪，但其本质却完全不同。如果你是个容易受刺激并且喜欢表达情绪的人，那你就属于情绪外露型的人；如果你发觉可以放下自己的感受，将所有烦恼都抛之脑后，那你就是情绪内敛型的人。

这两种应对事物的情绪反应随着时间流逝也在逐渐趋向完善。现在有成百上千项研究都致力于观察孩子们面对压力时的不同表现方式。也许你还能记得，你刚入学的时候是怎样面对压力的。如果你是那种在课堂和操场上都很活跃的人，那你可能就是情绪外露型的人。这种人很难将自己的情绪内敛，他们感觉到情绪超负荷的时候就会觉得恼怒，甚至变得好斗。但是，把情绪藏在心里的孩子同样也不好过。如果你是内敛型的孩子，你的问题可能都不会被老师和家长发现。你对当前的境况有情绪，负荷越大，越不开口，这种时候，人们只会认为你是因害羞而引起的。情绪内敛型的孩子通常不引人注意，直到他们表现出情绪失落或头痛、胃痉挛等症状时，人们才会关注到他们。即便到此时，成人也不是很清楚，孩子的这些症状其实与内心情绪相关。

我们为什么会有这种反应

了解人的行为时，我们通常还要了解他的个性和教养。管理情绪反应的方式其实源于你所继承的特性，如脾性和遗传基因，以及你自己的习惯（Ochsner and Gross 2007）。通过你的父母亲应对压力和问题的方式，也是了解你的相应行为方式的途径之一。你遇到问题，父母告诉你的做法通常也决定了你应对压力和问题的方式。你所学到的表达情感的方式，是主动表达还是藏在心里，也都是影响你行为的因素。知道你自己的独特风格，就可以学会怎样去完善它。除了哭泣、愤怒、躲避和沮丧，你总能找到更好的应对压力和问题的方式。

情绪过度和正常情感表达的区别

情绪强烈并不总是意味着反应过度。有时候，你表达出的强烈情感和情绪，其实也反映出你的生活是丰富多彩的。在某些特定的情况下，强烈的情绪是完全合理恰当，甚至能对人有所帮助的。通常，我们的情绪就是需要解决的问题所展现的信号。我们很难建立缓冲区来缓解情绪，这就让我们失去了享受幸福的时刻。享受情感丰富的生活对我们而言会更好，但有的时候，我们强烈的情感是由某些自己不能完全理解的缘由而爆发出来的，而这种情绪是不适合当时的情境的。

例如，我们遭受了重大的损失，就会感觉到很伤心。有的人就会把其他不重要的事完全抛到一边，完全沉浸在那种损失带来的悲伤情绪中。父母失去了孩子，这种经历是很可怕的，通常还伴随着极度的悲痛、遗憾、伤感和恼怒。这时，如果你的球队输了一场重要的比赛，按理你应该伤感、遗憾，但你不会有像失去孩子般的悲痛。然而，在球队没有在加时赛中获胜时，其他人只会非常惊慌或者恼怒。

为了了解恰当的情感表达与情感过激之间的差异，我们有必要去探究一下，在思想和情绪发生联系的时候，头脑和身体是如何运转的。我们有的人快速对情境做出了判断，然后也快速做出了过度的反应。情绪外向型的人还没有弄清楚对境况的判断是否准确，就直接坚决地表明了立场，表达了自己强烈的情绪。而情绪内向型的人无论对什么情况都做最坏的打算，并且表现出沮丧失望的情绪。反应过度的时候，情境中的某些东西会激发强烈的情绪，我们对境况的理解力就会变得狭隘，做出的反应就会不经思考。

在第2章里，我会让你了解强烈的情绪和强烈的情感之间的差异。尽管你自己可能意识不到，然而，大脑的各部分却协同合作，帮助我们了解周围的世界。当主管思想和情感的两个部分协同合作的时候，我们对各种信息的利用都会经过一番深思熟虑。然而，某些境况却让我们做出了不由自主的反应，这是由神经传导短路所引起的。这时候，

主管思想和情感的两个区域没有合作，而我们也就不能将我们的记忆和实际情况联系起来。我将这些反应称作“未经加工的”，因为这些反应都是“即时”而发的，并没有经过自我意识的处理。

“即时”而发的情绪我们大家都很熟悉，因为这是从我们还没有形成反应机制的时候就产生的行为。通常，这种情绪会让我们感到焦虑，这也会恶化我们面临的情境。即便我们学到了对某些情绪更恰当的表达方式，我们大脑里主管逻辑和思想的部分却不能在当时帮助我们。

识别过度反应，更重要的是要辨明过度反应产生的过程，而不是辨明过度反应的程度。诱因和结果之间可能有直接的线索联系，然而，我们也不能遗漏了最重要的一点：深思熟虑的思想。

情绪过度的三大条件

所有的过度反应都包含三个条件：引发危机感的事件、我们做出的快速情绪和行为反应、因为情绪记忆和情绪控制机制而受到影响的对事件发展的理解能力。尽管世界各地的研究者对这些条件的后果及诱因有所争论（Lewis 2005b），但大家一致同意，这些条件对彼此的影响几乎是同时发生的。我们对处境的判断，对行为和情绪反应有深远的影响，而我们即时的情绪和行为反应，以及我们的处理经验，也会深深地影响对处境的判断。过去的十年间，数千项已经公开发表的研究对事件与行为、情绪之间的各种联结因素进行了调查。人们理解并评价情绪反应的方式也成为许多不同专业的心理学专家的重要研究课题。关于情感评估的新知识成为了帮你了解并改变过度反应的最新策略。

情绪失控、懊悔、补偿、再失控的死循环

你发脾气的频率有多高，说气话、做出过度反应的频率有多高？有多少次你感觉自己非常压抑，甚至要因此而倒下去？你有没有过失落无望、束手无策的过度反应？如果我们不花点时间让自己冷静下来，沉着思考解决问题的办法，我们做出的反应通常会引起后续的问题。情绪过激对我们及身边的人都造成了极度的困扰。问题看起来好像无法解决，而你也就不再重视与别人的关系。这种困扰可能会让我们烦恼很久，直到内心又产生了新的情绪，这种旧情绪的困扰才会消失。

无论你的个性是外向型、内向型，抑或兼而有之，你的过度反应都会造成某些不良后果。情感对我们的生活是至关重要的，生活中一旦出现情感问题，就要想方设法去解决它。了解了情感关系，也就更加了

解了任何情况下的自己和他人。相比较而言，我们若没有经过深思熟虑就做出反应，很可能无法获得经过深思熟虑时需要的信息。任由自己做出过度反应，就要承受其导致的最糟糕的后果，因此也不能提高分辨是非的能力。最终，我们就总是重复这样的过度反应，而不是汲取经验教训。

在以下的事例中，你会看到那些丝毫没有意识到情形变化而做出情绪反应的人。他们的反应方式各不相同，然而后来却为此而懊悔不已。他们补救的方式也只是让他们更加不安。

保拉的故事

看到最新的银行对账单时，保拉烦恼不堪。她很清楚，最近使用借记卡的次数太过频繁了，但她为了尽可能地削减开支也是颇费了一番心思的。她早晨不再去办公室附近的咖啡屋享用卡布奇诺咖啡，而是在自动售货机那里买咖啡喝；她不再用昂贵的高级面霜，而是从杂货店里购买普通品牌的；并且将自己的两双旧鞋送去修理，这样她就不用买新的了。女儿卡拉某一次告诉她，她需要80美元租豪华轿车参加毕业舞会，而且她近期还看上了一条很不错的裙子，只要200美元。保拉对卡拉大喊大叫：“200美元太贵了，如果不是那么贵的话，我也想买一条！”

安迪的故事

安迪有三份系统文件要处理，还有至少20个电话要回。最近的生意很难做。就在昨天，过去一个月里他一直在忙碌的业务遭到了对方的拒绝。他试图另想办法赢回这次机会，却发觉自己在重新评估定价，并怀疑自己是否能够胜任这份工作。他一看到手机上这么多未回复的电话就感到烦恼。他真希望能赶快过完这一周，一边想着一边叹了口气，继续看着电脑屏幕。然后，他先瞥了一眼左手边的手机，再看看鼠标旁边堆得如山高的文件夹，最终却点开了单人纸牌游戏开始玩了起来，整整一个上午都感觉头昏脑涨。

后果

保拉和安迪都没有意识到自己做出过度反应的缘由。朝女儿发过火之后，保拉感到非常懊悔。过去的一年里，女儿卡拉为她做了很多事，保拉原本还打算在她的毕业舞会上送她一份特别的礼物。保拉总是怨恨自己的父母，认为他们满足了自己好动的弟弟许多特别的要求，而

忽略了她。他们似乎对她的良好表现和优异成绩无动于衷，从来不给她任何礼物或对她说赞扬的话。一进入高中，保拉就勤工俭学，以便获得那些让她觉得特别的小物件。女儿卡拉出生之后，她发誓要竭尽所能地让女儿知道自己有多么爱她。为了成为称职的母亲，保拉担负起了所有的责任，女儿的青少年时代，想要什么她都会满足。如果女儿此刻将那些认为是理所当然的，那这就是保拉的过错了。

朝女儿发过火后，保拉充满了负罪感。向女儿道歉时，她突然提出给卡拉买一双新鞋让她在毕业舞会上大放光彩。保拉平息负罪感的这种方式只会让她陷入更大的经济危机，并且最终会让她放弃自己生命中那些为数不多的、帮她摆脱无法忍受的贫困感觉的奢侈品。

同样地，安迪也很后悔在如此紧要的时刻在电脑上玩游戏。他无法向自己解释为什么不能专心做这天需要完成的工作，在办公室里，他更觉得气馁、不知所措了。安迪已经记不清上次有这种无力感和混乱感是什么时候了。他已经习惯了因为自己富有创意而灵活的想法而赢得生意的成就感。这些天来，他感觉自己变老了，过气了。他沉浸在这种挫败感里，这让他感觉自己很像父亲。他的父亲在与母亲离婚后就四处飘荡，但他偶尔也会打电话给安迪。安迪很少见他。他的父亲不断地换工作，最终患上了一种慢性疾病，因而失去了工作，生活困窘。安迪不去理会这一天的失落所导致的失败的恐慌感，就此陷入了一种无力的状态之中，做什么都打不起精神。逃避的做法只会让他逐渐陷入他原本担忧的状态之中。

反应过度之后

在毫无意识下，让我们做出过度反应的问题导致了过度反应的不断循环，我们因此懊悔，试图做出补偿，然后再次陷入担忧之中。如果我们一直沉浸在负罪感和对过度反应的遗憾之中，那么状况只会变得越来越糟。如果保拉和安迪能够将自己最初的情绪与诱发这些情绪的状况联系起来，那他们会做出多么不同凡响的举动来啊。他们要是能够意识到自己的感受，并明白过去的情绪记忆只会让人感到不快，那该有多好。要做到这一点，他们首先就要学会处理情绪的技能。

章末测试：你知道自己的类型吗？

要掌管你的反应，首先要了解自己是哪种类型的人。在这一部分里，我将帮你加深对自己反应模式的了解。请思考以下问题：

●某人对你很生气时，你会因此而不跟他交谈吗？

●了解你的人认为你是那种非常理性的人吗？

●你认为生活有压力时，会觉得很疲乏吗？

●如果有人问你的感觉如何，你会告诉他们你所经历的事件，而不是只描述你的情感吗？

●你总是开小差或者幻想能够逃离现状吗？

如果你对以上大部分问题的回答是肯定的，那你可能是内向型性格的人。

接下来，请思考以下问题：

●你总是发火或者为一个当时看来很重要的问题争论不休，但数周之后就会完全忘记吗？

●如果你认为某人的行为不恰当，你会直接说出自己的想法吗？

●如果有人反驳你，你会生气地面对他们的质疑吗？

●你开车的时候如果有人超过了你，你会试图赶上他们还是开始咒骂？

●人们会说你太过情绪化吗？

如果你对以上大部分问题的回答是肯定的，那你可能是外向型性格的人。

我不知道会不会有人能够总是保持冷静，并且任何时候都能够完全明白自己的情绪究竟从何而来。但如果你还不清楚自己的状况就胡乱发泄情绪，或者用无法理解的方式避免这些情绪，你处理问题的方式就会让自己懊悔不已。

---

(1)参考文献详见文末

第2章
辨识情绪勒索

过去的十年，人们对大脑的运作方式进行了大量的实验研究。多年来，心理健康专家都在质疑人类个性与应对问题的方式究竟是出于本性还是习惯。如今，我们对你掌控情绪方式的遗传因素和教养因素都有了更清楚的认识（Cozolino 2002; Kandel 1998, 1999）。要学会如何掌控对事物的回应方式，就应该花时间了解一下让你做出过度反应的大脑内部的情况。

“理智”的左脑和“情绪化”的右脑

借助先进的研究设备，社会科学家和神经学家对大脑不同部位如何处理情绪有了更好的了解（Lewis 2005a；Phelps and LeDoux 2005）。如果你情绪爆发或低落的时候正好在实验室里，医生就会把你情绪过度之前和你当时头脑内部的成像图拿给你看。你会看到你大脑活跃部分的成像，同样重要的是，还有联系大脑各部分的神经通道（神经传导组织）。对你这个不专业的人而言，脑成像图可能看上去像一幅艺术画像，而这些先进的技术却为医学专家理解情绪紊乱提供了一条最重要的途径。

左脑和右脑

神经学领域的专家艾伦·箫（Dr. Alan Schore 2003a）推断出了主管情感和思想的大脑各半球。左脑是主管我们的思想的，而右脑，尤其是右额叶系统则主管情绪和情感经历。位于右脑内的杏仁体受到过度的刺激时，我们就会做出过度的反应（Rauch, Shin, and Wright 2003）。杏仁体活跃的时候，就会引起一系列反应。最重要的产物就是肾上腺素和神经激素，它们会让人变得极度兴奋。这种现象的产生不过眨眼之间，你甚至都发现不了你的身体因此而发生的变化。

在这种极度兴奋的情绪中，你就会做出人类基因所决定的特定的行为来。里克·汉森和理查德·蒙迪斯博士（Drs. Rick Hanson and Richard Mendius 2009）解释称，我们的大脑处理信息要经过很多组织结构。杏仁体激起我们的身体加速运转，这样，我们体内潜藏的能量能让我们在需要的时候开始战斗或者逃跑。然后，大脑各部分协同合作，过滤信息，以帮我们做出最佳的行为抉择。然而，这就需要大脑各部分

快速高效交流，以便在得不到所需要的能量时，能快速检索信息处理状况。不幸的是，要让我们做出最佳的抉择，大脑运转所花的时间要比平常更多，而连接思维与发现危险的神经通道并不是总能按照我们所想的那样及时畅通无阻（LaBar and Cabeza 2006）。在特定的条件下，信息会不经过掌控思想和理智的左脑，直接进入右脑。这时候，我们就做好了战斗或逃跑的准备，但我们却不能利用最有利的信息帮我们达成最有效的结论。

思想和感情

研究人们对精神创伤的不同反应，精神病医生们意识到了神经回路的重要性，尤其是联系左右脑的神经回路的重要性。那些及时处理反应的人与做出过度反应的人，最重要的一点不同就是能否将思想与感情联系起来。左右脑的神经回路越强，你就越能忍受和表达强烈的情绪（D. J. Siegel 1999）。

约翰·戈特曼博士（Dr. John Cottman 1998）对处于冲突中的情侣和夫妇展开了研究，结果证实，杏仁体快速运转的时候，人很难进行理性思维。婚姻关系中冲突不断的夫妻很容易爆发矛盾，他们很快就会变得恼怒不已，批判对方的观点或对对方不予理会。果然，夫妻冲突过程中所做的实验研究证实，大脑分泌的皮质激素量多，这就意味着杏仁体运转混乱。一旦争吵被打断，给时间让他们冷静，他们的压力荷尔蒙和其他生理激素就都恢复了正常水平。直到此时，他们才能真正理解彼此在争吵过程中所要表达的确切含义。情绪激动的时候，人们无法了解新接收的信息，交流过程中说的话也不会经过深思熟虑。

我们感受到压力时，如果是右脑做主导，我们理解重要信息的能力才会更强（Gohm 2003）。焦虑感平息了，我们才更能记忆并处理之前所无法处理的信息。通常，这些信息会让我们重新思考之前快速做出的推测，并修改我们之前得出的结论。左右脑的联系越强，我们才能越平稳度过情绪爆发期，并对情绪做出处理，最终用对当事各方都有利的方式解决问题。

情绪或感觉

先进的脑成像技术还帮助研究者了解情绪和感觉给神经系统造成的差异。莫纳·费诗贝恩（Dr, Mona Fishbane 2007）就指明了这两者的差异。无论人的年龄、种族或受教育程度如何，主管情绪的都是右脑。这些基本的情绪包括幸福、悲伤、愤怒、厌恶和恐惧。相比较而言，情感是由于主管思维（左脑）和情绪（右脑）的大脑各部分协同合

作，以达到理解情绪经历的结果而产生的。联系左右脑的神经元回路帮我们更加明白自己和他人的感受（Schore 2003b; D.J. Siegel 2003）。

例如，愤怒这种情绪就在许多状况下都可能产生。如果你的孩子不听你的话，你会觉得愤怒；你的老板要求你晚上加班到很晚，你也会觉得愤怒；在路上开车的时候被人超车了，你会觉得愤怒；20分钟后，你回到家，发现餐厅的收银员把给别人的账单给了你，你也会觉得愤怒。情绪都是愤怒，然而在遭遇以上不同经历时，你的感觉却完全不同。你的孩子无视你的权威，你感觉到了不满，你认为这回要唱一回“红脸”，惩罚他们一次。如果你自己的父母对你太过严格，而你决心要扮演孩子们的朋友而不是长辈，你不满的感觉可能会更深。如果你的老板让你加班到很晚，你可能会感觉无助，或者忌妒那些很早就下班回家而不陪你一起工作的人。如果别人在路上超了你的车，你可能会感觉被人抛到了后面，好像你不够出色、不够重要一样。你可能会想起某些时候，人们评价你不会为自己挺身而出，夺走原本属于你的东西。弄错了账单可能会让你恼怒收银员的粗心大意。你也许会发现，你对自己和他人的言行举止要求很高，无法容忍那些犯愚蠢错误的人。从表面上来看，这些状况都导致了你的恼怒，然而，从本质上而言，它们却造成了你不满、忌妒、卑微和控制欲弱四种情绪。

自我意识

说到自我意识，每个人的自我意识能力都是不一样的。一方面，遇到问题的时候，总有人能够很轻易地做出恰当的回应。他们能够分辨各种不同的感受，甚至能够辨明同时产生的多种不同感受。另一方面，有些人完全不能分辨人和人的不同感受，只能够记住事实。他们可能同样有很强烈的情绪反应，但却无法说清楚这些情绪感受，也不能分辨事前和事发时的感受。他们能够告诉你他们的想法，却无法说出自己的情绪感受。

重申一次，大脑内部各部分的联系似乎造成了人和人的这种差异。研究者们已经明白了帮我们联系情绪反应和记忆储存以及语言的大脑区域（Viamontes and Beitman 2006）。另有研究者检测了主管情绪的大脑半球与主管记忆存储的大脑半球之间的神经回路（LaBar and Cabeza 2006）。如果不具备辨认情绪反应对未来的影响的能力，我们就会失去基本的判断能力。

让我们深感遗憾的很多冲动行为都是由于大脑相关部分无法刺激杏仁体而引起的。我们应该增强两者的联系，这样才能更加了解自己的行

为，更加明白行为所导致的后果。

狄伦的故事

狄伦总是认为自己是个逍遥快活的人。事实上，他的大多数朋友也都是这样评价他的。以前他总是跟人开玩笑，并且很擅长让别人开怀大笑。朋友们抱怨工作或者身体上的小毛病时，狄伦总能帮他们重新变得乐观开朗，让他们恢复好心情。只有两件事是例外，高尔夫和当父亲。狄伦是个很棒的高尔夫球手，参加比赛的过程中脸上总是挂着笑容。但如果他的球没有打好，或者遇到了沙坑障碍出不来，他就会大声嚷嚷，让所有人都感觉很难受。如果某一轮有几次表现不够好，他就会丢掉球棒，有一次甚至将整个高尔夫球包扔进了球场边的小溪里。与家人相处时，情况更加糟糕。如果孩子们不听他的话，他会大声喊叫，并威胁不再管他们了。一次，在他要打自己十岁的儿子时，家人将他送到了心理医生那儿进行治疗。幸运的是，他的儿子躲过了这次挨打，但如果这一拳真的打到儿子，儿子会受伤很严重。狄伦的妻子说，如果他不马上接受治疗，她会打电话给警方和儿童保护服务处。

治疗中，狄伦说他也不知道自己是怎么了。他说，前一秒钟他还非常冷静，而后却变得恼怒不已，忍不住要发火。他的脸色变得通红，他会做出自己所想到的任何行为。听说只要关注身体某些部位的感觉，他就能够知道自己是否在生气，狄伦深感惊讶。我告诉他，假如他的怒火升起来了，他可以观察一下，他的肚子、脖子和咽喉处会有什么样的感觉。我发现，在他对状况无法掌控的时候，他就表现得很无能、很被动，他对我的这一发现也表示很惊讶。儿子对他的挑战让他感觉自己不能再控制儿子的行为，儿子的权利将超过他自己。他感觉自己很无助，无法改变这种状况，正是这种感觉让他回忆起了自己的童年。

尽管开始的时候，狄伦声称他无法控制自己的怒火，也不能解释他为什么会发火，但他的童年记忆里有很多逃离父亲的行为，而他的父亲也是很容易发怒的人。狄伦开始了解到，是自己的童年记忆让他无法掌控当前所面对的状况，同时也懂得在自己被动的时候，要学着提醒自己。而且，他还具备从刚开始发火就辨识出自己情绪的能力，这也帮他学着解脱，直到他恢复平静，将自己目前的经历与那些让他做出过度反应的情感记忆区别开来，对当前的状况做出更好的抉择。

我们需要的是安抚而不是责骂

也许，你跟其他人一样，也一直在学习理解并管理自己的情感。从书籍和文章中学习显然只是第一步，仅靠阅读文章并不能马上取得成效。这是为什么？就跟我们的记忆存储库中的其他信息一样，杏仁体接收信息的时候，可能信息只经过了一次。研究证实，情绪强烈的时候，处理并储存信息的大脑部位可能无法接通（Cyders and Smith 2008; Ochsner and Gross 2007）。即便你得到了可能对你有用的新信息，做出过度反应的时候，也许并不能够使用那些新信息，直到你自己平静下来为止。当情绪高涨的时候，可能只有大脑主管情绪和思想的两部分彼此联系起来了，你才能有自我意识。

孩子创造神经回路，父母能做什么

理论家们对创造最理想的神经回路兴趣浓厚，这不是什么新鲜事。孩子们遇到情感压力的时候，父母处理的行为方式尤其重要。安全感是让孩子们的头脑形成思维和感觉交流回路的促进因素（Cicchetti and Tucker 1994; deZulueta 2006）。父母有责任心，家庭生活稳定的孩子比那些经常被忽略或在需要安慰的时候遭到责骂的孩子更能够面对压力和挑战。

那些在父母的帮助下能迅速恢复平静的孩子，比那些父母只知道操心焦虑的孩子在情感上更有优势。孩子感觉自己在家里是受到保护的，并且能够参与解决问题，这也让他们增加了对家人的信任以及安全感。理想型的父母允许孩子参与讨论问题，允许孩子分享自己的感受，而不会拒绝孩子的这些要求，或者对这些要求感到不知所措。恼怒或者替孩子焦虑的父母只会让孩子确信，分享自己的感受是危险的。父母不能无视孩子的情绪表达，而是需要安抚孩子，帮助孩子厘清自己的感受、恐惧，帮助其解决问题（D. J. Siegel and Hartzell 2003）。

布伦达的故事

刚开始接诊布伦达的时候，我就注意到了她的健康状况。过去的一年里，她患上了多种传染病，头痛欲裂。有一次，背部痉挛导致她卧床一周。她很瘦弱，她告诉我，她经常感觉肠胃不适，还有肠道易激综合征。作为两个学龄前儿童和一个十岁大的多发性抽动症儿童的母亲，她感觉很有压力。我很快就了解到，除此之外，她还面临着财政和婚姻危机。布伦达没有什么朋友可以跟她聊天，于是她经常将自己的感受压抑在心里。

我向布伦达了解关于她父母的情况，并问她，小的时候，她的父母是

否乐意帮她缓解压力。她回答，她的母亲非常乐意帮助她。但她跟母亲说受到了老师责骂或者没有受邀参加朋友的聚会时，她的母亲就会很恼火，好像受到不公正对待、被人遗忘的是母亲自己一样。她从不顾及女儿的感受，反而会变得恼怒，然后就开始咒骂，并做出各种让布伦达恐慌的行为。母亲的恼怒可能会持续好几个小时，最终，反而是布伦达用尽各种办法去安抚。这样的经历告诉布伦达，与人分享自己的感受不如将它们藏在心底。

情绪低落

遗传因素、脾性和环境因素都对孩子感受到的压力有影响。但是，处于恼怒或者反抗情绪中，无法受到安抚的孩子只能长期处于压力的状态。情绪膨胀到无法忍受的时候，就会情绪低落（Krystal 1988; van der Kolk, McFarlane, and Weisaeth 1996）。让自己变得麻木或者完全无视压力是一种能让情绪低落的人恢复正常的策略，可是如果这样的话，大脑中的神经回路不会将主管思想和感觉的两个部分联系起来。

南希的故事

南希的父母婚姻关系很不好，她是他们最小的孩子。南希出生的时候，她的父母就分睡在不同的房间里，她的母亲很痛苦，因为她感觉自己被束缚在了一个她并不尊重的丈夫身边，而且她认为自己的孩子不适合在这种环境下成长。南希完全要靠自己，得不到自私的父母一点关爱和安慰，她学会了照顾自己，只关心她能够控制的事物。

南希学习成绩很棒，也很爱运动，而且拥有一帮与自己兴趣爱好相同的朋友。她习惯了忙碌，对那些自哀自怜的人没有耐心。她极少寻求帮助，而且为自己能够自足而自豪。但自从有了男友并接受了男友的求婚之后，她的生活似乎就变得支离破碎了。为了增进关系，他向她承认，尽管之前跟她保证过只有她一个，但是他仍然跟前女友保持着性关系。南希当时就觉得头晕目眩，但却什么都没说。等到心情平复了一点，她打电话叫来了最亲密的女性好友。听着她冷静地说出事实，她的朋友很惊讶，因为南希既不恼火，也没有流泪。南希对待这件事的态度看起来很冷漠、谨慎，完全没有情绪。

她的朋友询问她的感觉，南希用一贯冷静而镇定的态度表明了她的立场，她说要继续走下去，跟他结婚。她认为，他既然承认了不忠于感情的事实，那就没有什么严重的问题。接下来的几个月，南希发现，只要让自己保持忙碌，她就不必疑心重重，并能对未来保持乐观的态

度。

南希是个内向型性格的人，她会隐藏自己的情绪而不是将之表露出来。刚发现男友对感情不忠的时候，她满心焦虑。然而她却没有去了解自己情绪的来源，而是选择无视，完全忽略掉自己的感受。她的朋友询问她的感受时，她只是简单地陈述了自己所见到的事实。因为她没有童年自哀自怜或自我怀疑的经历，因此，她用了一种让自己感觉有安全感的方式去处理信息。以后，她就会明白，自己是怎样掩盖了那些情绪，而这些情绪本该用更加理智的方法去表达、发泄出来。掩盖情绪造成了一切都尽在掌控的假象，但为此付出的代价却是巨大的。麻木让人没有知觉，因此我们也无法处理那些本该重要的问题。虽然隐藏情绪看起来没有让情绪爆发出来那么有破坏性，但是无论在哪种情况下，我们大脑中主管思想和情感的两个部分都没有联系起来，我们也就无法全身心地面对整个境况。

勇敢正视被勒索的情绪

能够处理自己的情绪是了解自己、了解他人感受的重要途径。即便你没有出生在一个和谐的家庭，等长大后自己去创造新的神经回路也不会太晚。无论你的年龄和童年经历如何，你都有潜力去自己创造处理情绪的新机能。每一次跟关心你的人谈论你的感受，每一次从不同视角去考虑情感问题，都是在为左右脑创造新的神经回路（D. J. Siegel 1999）。

只要完全加强大脑上下两个部分的联系，那么也可以生成新的神经回路。神经学研究显示，冲动性的和偶然性的行为是受大脑下部区域所控制的（Cyders and Smith 2008）。遇到事情时，先想一下会有什么样的后果，回忆一下我们曾经汲取过的教训，我们就激活了大脑的上半部分，这部分主管的是制定复杂的策略并计划执行（Farmer 2009）。大脑各部分的联系可以通过实践而增强，记住这一点，并且还要知道，学着怎样理智地平息自己的感情永远不会太迟。明白平息自己的感情是可行的这一点，是近几十年来最有潜质的新发现，它也能帮你学着理解并克服过度反应。

培养情感认知

我们都有各自的情绪忍耐度。情绪强烈的时候，我们可能感觉无法招架，第一反应就是逃避，装作无视、漠不关心，故意挑事儿分神，或者就用愤怒掩盖原本的情绪。然而，正视这种情绪能刺激我们连接左右脑的神经回路，让我们做出正确的抉择。

许多心理学家认为，只有学会了如何理解情绪，处理情绪才会更加容易。我接诊过很多成功人士，他们都已经学会了如何分析问题，然而他们太过依赖自己的思维，却不够信任自己的情感。办事合理却不讲情面，不会让你有幸福感、满足感，反而经常酿成情感关系中的问题。

我跟我的客户们说，他们沉浸在工作中，常年思考问题，就像是在做一场长期的远足，在丘陵地带一直游走不休。有的人甚至成为了登山者，并且拥有靴子、绳索和冰镐等用具帮助他们攀爬。按这种类比，他们的感情世界就是水，他们现在必须学会游泳。他们的登山装备在这里没有用处——而且只能让他们止步不前。

游泳是一项新的技能，而且你要有自信能够学会。经历情绪洗礼可能并不好受，但这种难过也只是这一时的，而且并不会造成什么损害。如果孩童时期你的情感总是受到打击，那么长大了之后，只要情绪有所波动，你就会很焦虑。然而，花一点时间厘清自己的情绪和感受，你就不会那么难受，而且当情绪化时，你也会很好奇自己接下来的反应。

要学着容忍自己的感情，就要学会怎样辨识自己的感情。接下来，我会列出一些感受，这会让你更清晰地了解自己。

你生气的时候，可能还会有以下的感觉：

恐惧	恼火
激动	焦虑
惊骇	被背叛
痛苦	暴躁
失望	心烦
恼怒	泄气
无助	心怀恶意
生气	嫉妒
失落	紧张

愤愤不平　悲观

愤怒　　　恶心

焦躁　　　紧张

凶狠

你高兴的时候，可能还会有以下的感觉：

满足　　　愉快

喜悦　　　欢乐

欣喜　　　兴高采烈

热情　　　兴奋

快乐　　　欢喜

精力充沛　自豪

满意

你觉得满足的时候，可能还会有以下的感觉：

心怀感激　平静

幸运　　　有思想

轻松　　　安慰

你受到了伤害的时候，可能还会有以下的感觉：

被欺骗　　　被击败

受到了约束　被抛弃

被忽略　　　被遗忘

被冒犯　　　被孤立

孤独	被否认
被迫害	被轻视
被冷落	心烦意乱

你觉得自己不够优秀的时候，可能还会有以下的感觉：

被削弱了	无助
没有能力	自卑
悲观	无力
无价值	

要让大脑的神经回路形成，第一步就是要适应自己的情绪世界。当你读到描述感受的文字时，你使用的是逻辑理解能力，管理这项能力的是左脑。而你要去真正经历那种感受，就要弄明白你的右脑中发生的生化反应，这样你才能体会那种感受。弄清楚你自己的感受是学着停止过度反应的最基本也是最必要的一部分，这里举出几个例子让你学习。

仔细读一读以上列出的所有感觉。问问你自己，是否还记得自己有以上某种感觉时的状况。贝斯·雅各布斯医生（Dr. Beth Jacobs 2004）提出，你闲暇的时候，去体验以上各种感觉，并将它们记录下来，这是了解这些情绪的最好方法。为了提高辨识能力和忍受程度，雅各布斯医生建议，每体验一种感觉，就在日记本上做个标记。雅各布斯医生称，第一次时，你要记录下情绪不断加强的过程：集中精力于当前测试的情绪感觉，当你感觉到有一点点某种情绪的时候，就记录一次时间。然后，情绪增强了一点儿之后再记录一次时间。最后，情绪感觉非常强烈的时候再记录一下时间。有时候，我们也需要提醒自己，不是所有的感觉都能到那个危险的临界点，即便有时候感觉情绪快要爆发了，但只要创造一条避开情绪的途径，我们也能平息那种感觉。

雅各布斯医生的另一项研究也能帮你用新的方式熟悉你的情绪世界。假设你位于主管情绪的神经区之中，从以上列表中选出一种你想要体验的情绪，为了更好地了解这种情绪，问自己以下的问题：如果这是一种颜色，你希望它是什么颜色？如果这是一个地方，你希望这里是什么样？如果这是一段音乐，你希望它是哪种类型的？问过之后，你自己可能意识不到，但你的感官和情绪世界的联系增强了。下一次看

恐怖电影或电视节目的时候，聆听一下营造氛围的背景音乐；在做芬芳疗法或者沐浴时留意一下让你感觉愉悦、有活力的香料，我们的感官和情绪世界都会得到充盈。

如果你花时间仔细体验以上列表中的情绪感觉，你就完成了学习在感觉世界畅游的第一步。一旦克服了对水的恐惧，你就能学着享受在水中漂浮的感觉，而不是在水中挣扎。不要让你的双眼只关注你所熟悉的山顶，你要明白，你一直避之不及的海洋之中也有神奇美妙之处。

认知身心

认识到我们的身体和意识的复杂性，大多数人都很吃惊。深沉的情绪反应伴随着应激激素而产生，我们身体的各部分都能感受到应激激素的刺激。我们的肌肉、消化系统、循环系统和中枢神经系统对各种感觉有不同的“识别”方式和反应机制。有时候，人生理上的变化是我们了解强烈情绪变化的第一途径。

最后，你的目标就是要学着观察在经历不同情绪的时候，你的身体会做出怎样微妙的反应。情绪反应其实极少大规模爆发，尽管有时候看起来像是爆发得很厉害。通常，如果你懂得如何阅读你的情绪地图的话，总会有些生理上的变化提醒你即将发生的“风暴”。

关注伴随着各种特定感觉而来的生理反应，你就打开了一个新的信息世界的大门。学着辨识并描述生理感觉可能听起来很简单，但其实是很难的，但对你的整个情绪调整很重要。这些信息能帮你用一种全新的方式去面对困境——这种方式能让你避免过度反应。

章末测试

学会在感情的世界畅游既有风险也令人感到痛快。以下这些测试旨在帮你熟悉感觉。机会就在这里，你实践得越多，就会感觉越愉快。

测试1：全身扫描

扫描你的身体反应是一项重要的技能，能帮你在第一时间厘清自己的情绪反应和感觉。学着了解自己的生理、思想和感觉构造的时候，也是增强大脑神经回路的另一种方式。

调整好身体各部位，闭上双眼，在一个让你感觉轻松愉悦、没有什么打扰你的地方开始。

问问你自己，是否感觉到身体有紧张感。你的肌肉感觉紧张不适吗？你的心跳有多快？你的脖子或胸脯处是否有压迫感？你的手是怎样的状态？手指是紧握住的还是放松的？你的手掌上有没有出汗？你的肚子感觉怎么样？我们身体有感觉，我们的心同样也有。知道自己放松时身体的感觉，你以后就会发现，在情绪高涨的时候，身体会发生怎样的改变。

第2部分

回顾本章之前所列出的感觉清单，选择一种你想要深入了解的感觉。试图回忆一下曾让你有这种感觉的某个情境。花一两分钟回顾整个情境的来龙去脉，直到你开始感觉到曾经的那种感受为止。现在，再次做一下全身扫描。将测试1第1部分的问题再问一次：在这次情感经历中，你的身体有什么感觉？想一想你身体各部分感受到的紧张感。如果你感觉难受，那什么时候是最难受的？如果你感觉不那么难受了，那你身体的哪个部位感受到了这种不难受的感觉呢？关注特定情绪下的生理感觉，你就打开了新的感觉世界的大门。

第3部分

现在来进行一次导向扫描。艰难的状况能让你做出心理和生理上难受的反应，美好的情境也能让我们的身体和感觉有很棒的反应。当回忆那些愉快的经历时，记忆能够重新创造出当时所感受到的令人感到欢愉的生理和情绪反应。在这部分测试中，我希望你回忆起一次令你感到开心和安全的经历。你这次选择的可能是度假的情景或者跟某个爱你、保护你的人相处的时候，想一想最令你开心的究竟是什么。你看到了什么，听到了什么？能够闻到什么特别的、令人愉快的气味吗？试着回忆你当时所感受到的一切细节。你会发现，花一点时间去回忆这些特定的细节，你的身体和情绪也会对这种欢乐的情绪记忆做出反应。再做一次身体扫描，看看这种记忆对你产生了怎样的效果。

如果你拒绝进入情绪感觉的世界，那你就无法体验感觉的治愈作用。了解了愉快的记忆对我们身心的作用，我们也就找到了化解积攒的压力的解药，无论我们是否有能力辨识它。学着全身心回忆那些令人愉快的经历，你就创造了正面经历的储存库帮你补充能量，并顺利渡过难关。如果你打开了积极感觉之门，如愉快、自豪、感激、舒适和喜悦，你就会更加珍视那些让你恢复平和的瞬间（Fosha 2000）。

测试2：建立联系

每一次跟他人分享重要的经历时，你都有机会增强左右脑的联系。这次测试需要一位既懂得测试目的，又乐于助人的同伴帮你一起准备。最好是能面对面地交谈，但也可以通过电话沟通。如果实在没有合适的朋友帮你，那就参考一下我在这次测试后所提的建议，加入一个团队吧。

第1部分

你现在要跟你的同伴产生共鸣。询问你的同伴最近发生在他生活中的一件重要的事——跟你或双方共同的朋友以及家人没有直接关联的事。你的同伴描述事件的时候，试图想一想他的感受，以及他当时的感觉，试着把你自己放在他的位置上。对方结束故事时，试着分辨一下他可能经历过的某种感觉。然后你可以决定，你要不要对他的叙述做出评价，或者谢谢对方让你分享。

第2部分

现在，轮到你了。告诉你的同伴最近发生在你身上的故事，也是跟他没有直接联系的事。你说的时候，试着去辨识自己的感觉。结束的时候，你的朋友也许会评说一下他的感受。要记住，你的同伴只是根据自己的感觉、反应在评论，可能并没有完全站在你的角度感受你的故事。有的人很擅长将自己接收到的感觉反馈回去，而有的人则会联想起他们自己类似的经历和感受。然而，你的同伴尽了全力去理解你的故事，并且很诚实地做出了回应。即便他不完全理解你的经历，但这次测试最重要的是给予你机会，让你在交谈的时候将自己的思想和情绪合到一起。如果你做到了，那你同伴的回应就是锦上添花了。如果你认为他的回应正符合你所说的情境，那就向他表示感谢。

每一次将自己的思想和感受联系起来，你就增强了大脑各部分的联系。如果你这样做获得了支持和鼓励，说出自己真实感受的愉悦感也会大幅增加。

这种对有相似经历的人的测试也可以分组进行。想一想，探索那些跟你不算熟悉的同事以及你日常生活中遇到的人的情感世界，这对你是很有利的。自助组是为那些经历情感过渡期、刚加入新社团，以及那些病人家属等人而设置的。有相似经历的人（如常年服药或者独自抚养孩子的人）听到别人有相似的处境，总会有所收获。还有一组是为瘾君子和患有其他心理疾病（如抑郁症或者强迫症等）的人而设置

的。如果你之前从没有参与过互助小组，那这就是一个完美的机会。跟那些理解你经历的人分享你的感受，让他们跟你感同身受，同样也会帮你增强大脑内部的联系，让你用新的方式做出回应。

第3章 抛开情绪记忆

回忆一下，过度反应的三大构成要素：引发危机感的事件、我们做出的快速情绪和行为反应、因为情绪记忆和情绪控制机制而受到影响的对事件发展的理解能力。思想和情感世界并不像某些人所认为的那么遥远。大脑用那些可能并不合适的假设和猜测试着快速解读事件，尽管我们能够对我们所思考的多个问题做出解释，但我们并不总能完全理解那些让我们持有这些观点的解释。

什么是情绪记忆

为了弄明白那些常规观念的力量，我经常用在摄影机或眼镜上使用的镜片这个暗喻。我们的观念为我们用以观看世界的“镜片”镀上了一层色彩。有时候我们看到的色彩不过是那层“镜片”的颜色，而不是真实情境的颜色。我们的观念还能够放大或缩小所观察到的事物，让我们认为自己更加接近或远离了事物本身。这时候，我们所需要关心的事物已经与背景融为一体，这样我们就不能去关注事物本身，而只看到了背景上无关紧要的东西。然而，与眼镜或者摄影机不同，我们观念的“镜框”是悄悄落到眼前的，因此，有时候我们甚至根本意识不到自己“戴上了眼镜”。

我们对自己和身边亲近之人的看法，与过去的经历，以及经历发生时我们的感受密切相关。在生活中，快速反应是必要的，我们很少花时间去质疑什么样的记忆或观念会影响我们对事物的看法。事实上，我们的头脑总是通过搜索储存的信息和认知去帮助我们理解特定的事件（Lewis and Todd 2007）。

借助于神经成像设备，研究者们更加清楚我们用于处理情感关系的大脑组织结构。尽管我们做出反应只有几秒钟的时间，但需要工作的却有多个不同的大脑组织。如果情境中包括了非语言类的行为或者推理，那这个情境就相当复杂，大脑的不同组织都要配合工作，而不只是主管语言的部分需要工作（Ochsner and Gross 2007）。我们的长期记忆储存在大脑中的另一个部分，我们需要它们来帮我们了解在家庭以及工作中与别人的关系。大脑各部分的联系越多，就越可能出错（Compton 2003; Grawe 2006）。我们必然会只专注于其中几个方面，而忽略其他的。

摆脱情绪记忆的误导

当前的情境引起了我们不太了解的剧烈情感，这就会出现问题。一旦出现这种情况，我们就会想起之前引起我们同样情绪的经历来了解当前的状况。大部分情况下，这对我们都是有利的，让我们借鉴之前的经验来处理问题。之前形成的观念跟当前的境况不相符时，新的问题也就随之产生了。

已形成的观念和之前的经历对现在的影响是巨大的。一旦我们发现与当前经历中的情感相似的记忆，我们就自动进入了类似的情节，并以之前的经历去预测即将发生的状况。由于记忆会让我们关注可能对我们最为有利的信息，所以头脑可能会着重突出某些情境而忽略其他的状况。就像眼镜一样，我们的观念可以加深对事物的理解，使事物棱角分明。但是不符合当前状况的观念则会误导我们，让我们对事物的理解产生偏差。大部分情况下，我们都不知道自己戴着的“眼镜”能够改变我们对周围世界的理解力。

习惯

人们对周围世界的看法和回应方式是一个很宽泛的研究领域。亚伦·贝克（Dr. Aaron Beck 1976）和马尔蒂·霍洛维兹（Dr. Mardi Horowitz 1991）为理解这一行为提供了理论基础。这些理论中最有益的一条就是习惯，即我们对事物惯用的理解方式。习惯就是储存信息的心理地图，这样已储存的信息就能快速帮我们理解当前所发生的事件。例如，很多人都知道，如果我们背后驶过来的车顶上有红色的灯光闪耀，我们就要靠边停下，以便警官过来问我们问题，然后很有礼貌地交谈。

认知心理学还发现，过去那些关系中形成的行为习惯对现在也有影响（Benjamin and Friedrich 1991; Young, Klosko, and Weishaar 2003）。你可能当时并没有意识到这一点，然而，你对别人对待你的态度和对未来如何发展的期待，会受到多年前的经历的影响。在亲密关系中尤其如此，家庭观念很容易唤起人们开启亲子模式。例如，如果你在家里受到父母的重视，你也会期望恋人能够重视你。

然而，为了完全了解习惯的力量，你必须想一想记忆中储存的那些事件发生时，你自己的情感状况如何。如果你的父母重视你的学习以及你的考试成绩，你跟那些对你期待很高的人相处可能会觉得愉快。然而，这种习惯也可能会导致两种完全相反的感受。如果期望值高的父母因为你刻苦学习，某次考试成绩好而表扬你，你可能会有自豪和完

美的感觉。然而，如果考试并没你预期中那么简单，糟糕的成绩会引起一种完全不同的感觉。没能达到父母的期望会让你产生羞耻感和对自己的怀疑，你会怀疑自己还不够优秀，不能让父母觉得满意。这两种模式下，孩子都会受到父母的评判，然而观念和情绪记忆却完全相反。成绩好就受到表扬，而成绩不好就受到批评或责罚的孩子，前者可能因自己的才智而产生自豪感，但后者如果因没有做到最好而受到责罚，他就会很敏感。对他来说，没有达到100%的完美会让他产生巨大的羞耻感和对自我的厌恶。

装载了情绪的观念

许多心理学家都对不同的模式是如何形成的感兴趣（Hedwig and Epstein 1998）。现在，心理学家们认为，回忆过去能让人产生情绪，而新的情绪经历也能唤醒旧的记忆（Grawe 2006）。例如，若发现有人用一种很严厉、反感的眼神盯着我们，我们马上就能生出不快的感觉，就像被上司批评的那种感觉一样。即便想不起来曾经究竟是谁指责批评了自己，但记忆会提醒我们，曾经那种不快的感觉会再度光临。这时候，我们都是根据以往的经验来判断哪些东西是对自己有益的，但这些东西可能与当前的状况毫无关系，并会误导我们陷入完全不同的麻烦之中。我们会自动使用过去的模式以渡过目前的难关，并据此推测接下来可能发生的情况。尽管有的时候这样做对我们有利，但也会导致对我们有害的结果（Goldin et al．2009）。

威廉的故事

威廉的母亲很能干，掌管着一家大小的生活。她和丈夫一连生了七个孩子，年龄差距都不大。丈夫经常出去旅游。威廉是第四个孩子，上有一个哥哥和两个姐姐，哥哥很早就为了自由离开了家，而两个姐姐跟母亲一样独断专行。威廉对学业不感兴趣，却热衷于运动，一旦被催着去学习或者睡觉，他就会很恼火。威廉一回家，就会受到母亲和两个姐姐的责骂。如果家人发现他考试不及格，或者家务没做好，他就会受到无止境的批评和责骂。她们对他所做的一切似乎都不满意。然而，他不在家时，大家也会因其他事而心烦意乱，他就不再是她们关注的对象，也不再是她们的问题了。

威廉没能获得办公室文员或者管理者的职位，却成为了一名销售人员，工作就是主管不同地方的不同账目，他的工薪很不错。他现在最主要的问题就是婚姻关系处理不好，还没治疗的前一周，他的妻子威胁说，如果他不做出改变，那他们就离婚。她指责他不够体贴，不关心家庭生活。每一次她逼迫他看管孩子或者管理家庭财务状况时，他

都会满口答应下来，却不按所说的去执行。按他的观点，如果没有完全按妻子的要求去办，最多只会受一番责骂，她交代的事都这么麻烦，那为什么还要去做？只不过是挨一顿骂罢了。他也不知道为什么，但每次妻子计划让他做什么，他就会觉得恐慌。他很爱自己的妻子和孩子，除了家庭之外，他在外面还有很多事，这让他在感觉不舒服的时候就能找借口离开家。

在威廉的概念中，计划让他做什么的女人是危险的。他的母亲和姐姐们会指责他的行为，而且通常情况下，为了给他一个教训，她们还会限制他的自由。这样的想法让他担心自己会做不好，让他有种会受到束缚的预感。多年后，他的妻子要求他尽到父亲的责任，要求他掌管家庭账目也让他产生了恐惧感。妻子向他提要求的经历让他想起了之前受到责骂和惩罚的经历。他认为，他的妻子会做出同样的行为来迫使他同意，而为了避免这一后果，他选择了逃避。避免不愉快经历的动机是让我们产生想法、感受，做出行为的推动力。

辨识储存的记忆

无论是由于某种感觉还是由于环境中的某些因素而形成的习惯，一旦存在了，我们看待当前事物的态度就会受到限制。了解一些在紧张压力下的行为模式是很有用的，但我们不可能完全了解每一种可能导致人做出过度反应的观念。然而，我们与别人交流的方式是差不多的。通常，童年的经历会对我们成人后的待人接物产生影响。你做出过度反应时，在过去的经历中所形成的观念和想法会浮上你的心头，如果你能够辨识它们，你可能会更明白哪些行为模式是有问题的。正如第12章会讲到的，我们总有办法辨识那些扭曲目前状况的“眼镜”，只有毁掉它们，才能将当前的状况审视清楚。

章末测试：辨明观念和想法

为了弄清你和你小时候的监护人之间通常的相处模式，许多心理学家都准备了各种调查问卷（Benjamin et al. 2006; Young, Klosko, and Weishaar 2003）。即便你已经成人，也能够自由选择自己的亲密伙伴，但童年时建立的基本观念仍然会继续影响你的思维和想法。

在这次测试中，找出你认为父母惯常回应你的模式。然后问问自己，你的生活观念以及对待别人的方式是否与以下表格中的模式相似。

如果你	你的监护人可能会	可能的思维模式
怀疑自己的能力	代替你做事	你就是做不好事情 你总是需要有人在，以防万一
	批评你	你最好还是一个人独处
需要得到肯定	嘲笑你胆小	你讨厌自己或周围人身上的弱点 你不相信任何人
	对你不耐烦	你不再寻求帮助
没有做好	责怪环境	你感觉比他人好 你很容易责备他人
	责备你	你经常要证明你自己 你找借口避免批评和指责 你希望得到他人的肯定
感觉被遗弃了	忽视你	你担心没有人喜欢你 你密切关注家人和朋友的态度

孩提时代，我们都遇到过怀疑自己能力、需要成人帮助或肯定、没有达到预期目标，或者被人忽略的时刻。在受到伤害的时候，我们原来固有的行为模式会成为以后理解特定境况的“眼镜”，之前经历中的感受会提醒我们同样的事情再次发生了，这时候，在还没有完全了解清楚当前的状况时，我们便做出了判断和回应。

如果你能够辨识孩提时代形成的观念和思想，那你就能够发现原来的“眼镜”正在改变你看待现状的态度。你很熟悉自己的情绪反应，尤其是那种不舒服的、让人烦忧的情绪。

一旦发现激活了旧的情绪反应，你就能阻止自己做出过度的反应。只要明白，你的理解并不是完全准确的，这就能帮你很多。遇到让你产生不愉快情绪的事情，不要让你自己一触即发，而是退后一步，或是回到“平衡点”上去。第12章里，我们会详述帮你这样做的技巧，但是，辨识让你变得脆弱的观念的能力也是技巧很关键的一部分。一旦你辨认出了旧的行为和情绪模式，你就能够去摧毁它，因为它是属于过去的。正如在接下来的章节中所看到的那样，为了找到合适的回应方式，我们可以选择推翻自己的旧思想。

第4章
父母的价值观和期望值

我们现在的行为都是由模式化的经历所打造的，我们的身份也会受到建立了我们价值观的家庭生活的影响。有句谚语称，“孩子见到什么样的人，就会成为什么样的人”，从某种程度上而言，这话确实如此。“隐性知识”指的就是那种未经流传的，我们认为大家都明白的观念。我们认为这些是理所当然存在的，因此，遇到了持有与大家观念不同的人，就会认为他们是错误的。尽管有多种理论解释了这些观念是怎样一代代传下来的，我对这个问题的看法却是从心理分析学家们那儿得知的。

借鉴

过去的50年里，多位心理分析学家，如W. W．迈斯纳（W. W. Meissner 1980，1986）就写过关于情感形成的作品。他们主要认为，幼年与父母，以及现在与别人的关系对我们的影响深远。年幼时，为了获得安全感，我们需要与人有身体上的接触。离开父母去学校，也能让我们感受到父母的存在。如果你见过一个孩子很爱家里的宠物或其他物件，那么这个物件也就是心理分析学家们所称的“移情对象”：这个宠物或者爱物会提醒孩子，他亲爱的父母不会一直消失不见，几个小时后就会跟他团聚。随着他渐渐长大，他的内心也会形成这样的观念，这样，到六岁时，他便不再经常依赖宠物，而是找到新的方式去获得有父母陪伴的感觉。尽管婴儿时需要有父母陪伴才能建立安全感，但稍大一点时，只要看到了自己的宠物就会有安全感。长大成人后，只要他感觉受到了惊吓或者觉得孤单，就会从其他的事物上去找安全感，这样才能得到慰藉。

我们内心都有对我们而言很重要的人。但是，最吸引人的是，随着时间推移，这些内心的印象会“转变成”自我的一部分，为了寻找安全感而形成的个性和价值观最终成为了自我的一部分。随着时间流逝，我们甚至都没有察觉到，我们的个性以及生活方式的方方面面都在无意识中借鉴了抚养我们的人的。

父母对自我价值的影响

借鉴的过程说明了我们都是通过家人而获得自己的价值观念和对自己

的期望值。通常，它们都成为了我们“隐性知识”的重要组成部分，成为了“我们就是知道”的事情。尽管我们成年后还会重新对这些价值观和期望值进行评估，但大部分内容没有受到质疑或挑战。

我多年都在跟不同的家庭打交道，某一个家庭环境下长大的人，居然能适应跟另一个在不同家庭环境中成长、“隐性知识”完全不相同的人一起生活，我总是觉得有趣。即便两个人的文化水平、宗教信仰、社会经济地位和邻里关系等都差不多，他们的基本价值观念以及对未来的期许都可能不一样。年轻的夫妻组建成家庭时，会尽力创建家庭的行为惯例，他们各自的信仰和观念都会受到考验。夫妻俩建立自己的行为习惯时，这些隐性的观念也就逐渐凸显在这个新的家庭。他们对待宗教信仰、餐饮、购物的态度，以及与家人、朋友相处的时间和独处的时间都需要与对方协商，因为他们自己不介意的东西可能会受到观念不同的同伴的质疑。通常，年轻的夫妻刚做父母时，必须质疑被双方所共同接受的观念，以便帮助孩子树立正确的价值观。

玛丽莎和卡梅伦的故事

经过五年的努力，玛丽莎和卡梅伦生下了一对健康的双胞胎男婴，他们感觉很幸福。在准备育儿室和选择儿科医生的问题上，他们做出了合理而恰当的决定。玛丽莎的父母送了好几套昂贵的玩具套装和其他小玩具。卡梅伦打开一箱玛丽莎父母寄给他们的礼物时，玛丽莎感觉很难受，因为有一些礼物是适合婴儿玩的，而有的却只能等他们长大了才能玩，所以打开那些长大了才能玩的礼物时，卡梅伦就很不赞同地摇着头，坚持让玛丽莎把那些需要电池才能玩的玩具放回包装盒里。“我不想教坏了孩子们，不想让他们习惯这些玩意儿。孩子们需要运用自己的想象力，拥有建造东西的能力。让你的父母把这些玩意儿拿回去，只要给他们一点积木就好了。”

玛丽莎明白，卡梅伦家里不如她家里那么有钱，而且卡梅伦是兼职打工才读完了大学的。但她父母的本意是好的，他们希望用对待女儿的方式来展现对外孙们的爱意。玛丽莎认为，卡梅伦太过固执、无理，而且对她的家人很不友好。她告诉他，无论他是否同意，这些玩具都会留在家里。

尽管玛丽莎和卡梅伦在抚养孩子的问题上有很多相同的观念，但玛丽莎很喜欢那些奢侈品和最新的小玩具。在她的童年记忆里，这些东西都是很常见的，也能让她感觉到快乐。而卡梅伦从高中时代就在一家乡村俱乐部打工。他见到过那些富庶的家庭用一些不必要的东西毁掉了孩子。卡梅伦认为，那些家庭看不起像他这样靠苦力谋生的家庭，

他看到，那些暴饮暴食的小孩子长成了要求不断的顽劣少年，他们挥霍无度，不懂感恩。这些礼物让玛丽莎感到满足，却让卡梅伦感到恐慌。两种反应都是基于他们各自童年时所形成的价值观。

质疑父母的价值观

在我们逐渐不依赖父母、逐渐成熟的过程里，我们会认识到自己的独特性。即便我们非常爱自己的父母，但他们身上的某些特性和他们对待彼此的方式也可能是我们看不惯的。我接诊过的许多人都说过自己因父母的脾气而感到害怕，或者因为父母在其他人面前的行为而感到羞耻的话。他们声称，自己曾发誓，长大后绝不像父母这样说话或做事。否认父母的价值观，决心做出不一样的行为就是形成自我价值观的基础。要做得跟父母不一样的想法可谓是形成价值观和对未来的期望的主要推动力（J. P. Siegel 2004）。

尽管大部分人都认为，选择做出与父母不一样的行为是一项巨大的进步，然而“对立”的压力也能带来负担。我们非常希望生活能够达到某个水准，但总有些时候，会感觉无法达成所愿。当为了自己的价值观和对生活的期许不得不做出妥协，做出让自己反感的行为时，我们就会觉得很糟糕，情绪也会失去平衡。

例如，你觉得父母既对你的学业不感兴趣，也不关心你的课外活动，你可能会发誓，以后一定要成为关心孩子的父母。但是，显然，你总会遇到两头不能兼顾的时刻。即便是最慈爱的母亲也可能会因为不能满足孩子的每一个需求而感受到压力。我们大部分人都不想让孩子失望，而那些发誓总要优先满足孩子需求的父母可能会做出过度的情绪反应。无论是疯狂地忙于重新安排一切，还是感到泄气，这种剧烈的反应可能只是对自己没能实现孩子的愿望而不满意，而不是自己是否有能力去实现孩子的愿望。

成功的处理方式既需要有灵活性，也需要有选择性。我们做出的行为与平常的观念相违背时，我们就被限制在了一个狭小的空间之中，如果不能打破这个局限，那通常就会感到焦虑或者恼怒。工作时或在家里，当跟我们意气相投的人也做出令人感到意料之外的行为时，我们也可能做出过度的反应来。孩童时代，我们通常不能要求关心自己的成人做出改变，但长大后，如果我们发现了别人的反常行为，就会用一种很激烈的方式表达抗议。

桑德拉和布莱恩的故事

桑德拉和布莱恩从高中时就开始了约会，他们的婚姻也很美满。桑德拉个性比较冲动，脾气火暴，而布莱恩却很冷静，凡事都能未雨绸缪。两个人都对彼此个性达到平衡感到满意。唯一让桑德拉不满的是，布莱恩做事的方式总是出乎她的意料，达不到她的要求。虽然她也不期待他能做到事事让她如意，但一旦发现她要求的事他没有做到，她就会很恼火。按照布莱恩的观点，每次他想要休息的时候，桑德拉就会发狂。她让他感觉周日下午看一场球赛或者午休就是犯罪。

在接诊过程中，我向桑德拉了解她父母的婚姻状况，并问她，她的父母谁的控制欲更强。桑德拉马上回答，她父母的个性很像，他们都能够平静泰然地处理问题。桑德拉从小就认为，大家都是用调料制作土豆泥的，家里留有抓痕或污渍的家具是无法弄干净的。相对于她的父母，她的外祖父母更关心孩子的成绩。她知道，母亲选择的生活让外祖父母非常失望，因此他们并不太关心她的母亲，而是把自己的爱分给了其他孩子。桑德拉长大后，在她朋友家做客时，总会因自己的父母而觉得难堪，她认为自己的父母很懒，只图自己轻松，而不顾家，让整个家陷入脏乱之中。于是，她为自己婚后的生活设立了相当高的要求。

外祖父母帮桑德拉付清了大学的学费，而且她也以优异的成绩而感到自豪。大学毕业的这一年，桑德拉与高中时就相处的男朋友布莱恩订婚了。她之所以被布莱恩吸引，一部分原因是他的聪明才智和远大抱负，还有他们共同的价值观，她深信他们一定能凭此而顺利走下去。

尽管桑德拉也明白，大家都会有想要放松的时候，但当布莱恩沉浸在电视中时，她就会觉得忍无可忍。桑德拉的这种过度反应内涵很复杂，她确实认为人需要放松，但是又无法接受丈夫完全放松。桑德拉看到布莱恩沉浸在电视中，就觉得他懒惰，只满足于现状，就会很恼怒、很反感，她自己却意识不到。她担心布莱恩就像她的父母一样，且今后他还会继续这种作风。在桑德拉看来，一个满足于现状的男人不值得获得自己的尊重，也不配跟她继续生活下去。她担心如果长此以往，他们两人都会变成平庸之辈。

成长过程中所形成的观念和价值观都对我们产生了巨大的影响，引起过度反应的许多因素都跟童年经历相关。理解那些做出行为反应的积极观念和消极观念后，我们就更能明白，为什么某些特定的事件能让我们恼火。情绪反应发作时，谁都无法辨识那些被激活了的“隐性观念”。然而，知道哪些问题是“敏感问题”后，我们在思想和感觉清晰的时候就能辨认出它们来。随后，我将帮你了解释放旧观念能量的办法，但第一步还是要弄明白那些让你做出过度行为的影响因素。

章末测试：你对自己的了解有多深？

在接下来的测试中，我将提到那些在你的生活中充当父母角色的人，无论他们是你的亲生父母、继父母还是养父母，或者是在抚养你长大时做出重要贡献的人。我将使用“婚姻”这个词汇，无论你的父母是否仍然保持婚姻关系或情侣关系。你可以将你记得的所有内容做个摘要，如果你是单亲家庭长大的孩子，则只需回答跟你童年经历相符的问题。你无须限制自己的言行或者因为没有回答某些问题而觉得糟糕。在这些测试中，我会要求你按照某些问题的答案回答别的问题，因此我认为，你可以在日记本或笔记本上记录下这些问题的答案，因为这次测试里有很多需要你回忆的部分。

第1部分

回忆一下你从小到大所在的家庭，用你想到的第一个念头来完成以下的句子：

●想到我的父母，我最尊敬母亲的……

●我最尊敬父亲的……

●父母的婚姻中，他们做得最好的/掌控得最好的是……

●我母亲最令我感到难堪或沮丧的是……

●我父亲最令我感到难堪或沮丧的是……

●在父母的婚姻中，最令我感到不快的是……

●如果我能改变母亲的一个特点，我最想让她变成……

●如果我能改变父亲的一个特点，我最想让他变成……

第2部分

现在，回答以下问题时，请在上一部分关键语汇下画线或标注着重号：

●在你自己身上，以及对你而言至关重要的情感关系中，你有没有发现过以上所述的特性呢？

- 请写下你认为自己与父母相似的优点。

- 请写下你认为自己与父母相似的缺点。

- 近期发生的哪件事让你想到了这个缺点？

- 这种情况通常会让你做出过度反应吗？

尽管大部分人在某些特定的情况下都会做出过度反应，但你所持有的价值观在你处理最为敏感的问题时发挥了重要的作用。花一点时间去思考你观察到的特性，以及你在童年时对家人做出的反应，当这些主要的价值观受到挑战的时候，你会变得更加警觉。你可能仍然会做出你认为“感觉对”的行为，但却能辨明影响你行为反应的积极因素和消极因素。

第5章
情绪的“好抽屉”和“坏抽屉”

受到强烈的情感冲击时，我们就失去了客观看待事物的能力。即便能够马上转用主管逻辑思维的左脑做主导，然而情绪系统已受到了超负荷的压力，并且会自动爆发以减轻我们的焦虑和压力感。为了控制情绪，我们的心理防御机制就开始启动了。防御机制就是一种无意识的对焦虑的回应，让我们从一个安全的角度处理当前的状况。正如盔甲能够抵御刀剑的侵袭，防御机制会暂时改变我们对待当前无法忍受的状况的方式。中枢神经系统无法掌控另一个艰难的局面时，我们的防御机制便开始发挥效用了。

什么是心理防御机制

你可能听说过较为常见的防御机制，如果你学过心理学，你甚至可能知道自己经常使用的究竟有哪些防御机制。想解释为什么我们能够在合适的时候屈从于某些规则和限制时，大部分人都会说这是“理性主义”。很多人用“升华作用”（弗洛伊德心理学名词）让自己无法得到释放的能量转化成更有成效的东西。例如，一个朋友惹恼了你，你很想扇他一个耳光，但你最终还是拿起了园艺剪刀去修剪花花草草。

当你做出过度反应的时候，各种不同的防御机制开始起作用，过度反应的最首要的表现就是在心理学上被称作偏激的反应。情绪偏激的时候，我们看待事物的方式都很夸张。事情要不都好，要不就都坏。然而，为了用这么极端的方式看待事物，我们会自动启用“否定”这一防御机制。我们完全情绪化的时候，一切并不是处于绝对的好或坏的境地。然而，为了获得偏激的观点，否认就像是一对眼罩，阻止我们留意或者信任任何片面的意见。换言之，如果说偏激的时候我们看到的事物都是“黑色”的，而否认则让我们将“灰白色”的事物阻隔在视线和心思之外。结果，我们就只能看到整个境况的某些方面，对事物的理解也是扭曲的。因为得不到全部的有效信息，于是，我们的反应和决定也就不会是最适合当时境况的。

偏激的态度不仅干扰了对事物的判断，还增加了我们经历境况的紧张度。更糟糕的是，偏激和否认通常还会让我们想起其他自己持有极端态度的事件来。这时，头脑里所想的都是过去的那些经历，以及经历发生时我们所持有的极端情绪。这些过去的情绪记忆和残留物与当前

的情况交融在一起，这就夸大了我们回应的效果，变得偏激、否认并爆发情绪，这整个过程可能不足三十秒，但却让我们做出了与当前状况完全没有关系的判断和强烈反应（J. P. Siegel 1992，2006）。

珍妮的故事

近两年来，珍妮对自己的丈夫菲尔的怨恨逐日加深，某天晚上，她终于爆发了，并做好了离婚的准备。当天，她加班到很晚，回到家的时候，已经疲乏不堪了。看到菲尔的车在车库里，她感到很欣慰，她可不想女儿们独自在家。事实上，女儿们都很能干，不只是会干把她准备好的食物加热这么简单的活儿，但是最近，女儿克里斯汀却总是偷懒不做作业。

珍妮进门看到的并不是女儿们忙着做作业，且房间已经变得干净整洁的画面，她看到的这一幕让她真心希望能再加班晚一点。厨房里一团糟，橱柜上堆满了橘子皮和花生壳。菲尔在看电视，完全无视那乱糟糟的厨房，家里的宠物狗在厕所里拍打着马桶里的水。她正准备上楼去看克里斯汀是不是在做作业，但菲尔制止了她。菲尔让她不要管克里斯汀，这让她感觉他是在与自己作对。她拥有的不是一个能与自己一起关心孩子的伴侣，倒像是一个十几岁的少年，他只想玩乐地生活。他不仅没有为女儿们树立一个好的榜样，还给她们撑起了保护伞，让她管不到她们。他脸上的神情让她觉得，他认为她是一个太过严苛、很难沟通，而且说一不二的母亲。当然，女儿们应该有一部分时间上网聊天，而不是总做作业。她们肯定会喜欢那个让她们感到轻松自在的父亲。显然，珍妮不仅得不到需要的支持，而且还得加倍努力去扑灭菲尔所点燃的“火”。

如果我们仔细观察以上的事件，就很容易发现行为上的偏激。珍妮发现，厨房里乱糟糟的，但菲尔却还很悠闲地在看电视，她的思绪很快就推断出了一些结论。她没有去管家里究竟发生了什么事，而是按照以往的经历做出了结论，在她看来，菲尔没有尽到管理家庭的责任。珍妮总为自己尽职尽责地为家庭付出而感到骄傲，而菲尔却总是听之任之。于是珍妮马上得出结论，为了过得轻松自在，菲尔再次对女儿们不管不顾。这种偏激的态度让珍妮快速做出了判断，影响了她对事物的态度以及所做出的反应。既然她只关注菲尔的不足，她就会认为菲尔并不管克里斯汀，长此以往，克里斯汀也会变成游手好闲的人。由于珍妮并不认为菲尔是在支持自己，因此，她也就认为菲尔是在破坏她的劳动成果，鼓励孩子们游乐一场，而不是承担应负的责任。

但珍妮并没有花时间去查看克里斯汀是否已经做完了作业，也并不知

道在她回来之前，家里的一切都是怎样的，甚至连菲尔让她休息都不听。偏激的想法让她采取了偏激的态度去对待事物，她只是凭自己观察到的“事实”去判断和回应。

不要开启情绪记忆的“坏抽屉”

虽然我们都会用过去的经历来帮助我们了解现状，而情绪的偏激却让我们想到了与当前状况并不完全相符的过去事件。要了解人是如何变得偏激的，我们可以想象一个双层抽屉的文件柜。在进行归档之前，我们的记忆并不是胡乱堆积在一起的，而是分不同模式存放的。偏激的态度让我们将积极的事件与充满了痛苦和失望的事件完全分隔开来。在记忆储存库里，有积极向上的事件存储“抽屉”，以及并不期望再次发生的消极事件的存储“抽屉”。但是，这两个“抽屉”不可能同时打开。如果我们想到了某一次积极的事件，那么，整个“抽屉”就会随之打开。这时，我们便只关心那些让人感觉愉快的事，而忽略掉了被隐藏起来的“坏抽屉”里的事物。同样，当我们想到坏事时，那我们就会只关注“坏抽屉”里的“文件”。这时候，可以抵御“坏抽屉”里的“文件”被紧锁在“好抽屉”里。如果我们只能想起“全好”或“全坏”的事件，就会做出过度反应。

洛娜·本杰明和F. J．弗里德里希（Drs. Lorna Benjamin and F. J. Friedrich 1991）认为，记忆所唤醒的感情可能会非常强烈。那些行为方式也会让我们想起过去我们在事件中做出的结论。而我们自己还没有意识到这一点时，它已经影响了我们对当前事件的判断，从而很容易就会得出结论，即过去发生的一切即将再次上演。

在以上的事件中，珍妮拥有一份关于能力的“资料”。事实上，她拥有两份关于能力的“资料”。一份是在“好抽屉”里，而另一份在“坏抽屉”里。如果珍妮打开的标签是“为菲尔而感到骄傲”的资料，那她就会感到自豪、感到欣慰。她可能会想到，菲尔是怎样被评为年度销售员的，去年的公司晚宴上，他还受到了上司的表扬。她可能还会记起来，他是如何耐心而坚持，才训练出了这么棒的口才。但是，厨房里堆满了橘子皮和花生壳，而菲尔却还在自得其乐地看电视，这让珍妮觉得他是在偷懒，并且打开了珍妮记忆库里的“坏抽屉”。她所能想起来的都是菲尔的缺点和失败，她打开的文件标签是“菲尔再次弄糟了一切”。

一旦打开了“坏抽屉”，那么这些记忆就会刺激人做出过度的反应。由于珍妮想到的都是让她觉得羞耻没面子的事情，因此她判断这一次情况也是如此。她认为，菲尔还会像过去那样找一些很荒谬的借口，或

者转而责怪她没有把她自己的意图说明白。她开始觉得生活无望，觉得菲尔不可能让她感到快乐。十秒钟内，珍妮的记忆力就从眼前的橘子皮转到了过去二十年里那么多次的失望沮丧之中。对丈夫的消极态度甚至让她忘记了去问女儿们是否已经做完了作业，她也没有发现，他们只不过是做了一次夜宵，所有用过的盘子都已经被清洗干净，而且都放回了柜子里。

我们知道，这些记忆“资料库”会主导人的情绪，我们也发现，这些资料不是按首字母顺序堆放的。文件资料靠得很近，当我们抽出其中一份时，其他的资料也会被带出来。在珍妮的经历中，她总是需要阻止菲尔拉低自己的水准，而这也可能导致她与丈夫的冲突。意识到双方的差异也就打开了那个“坏抽屉”里标注着“批评导致失去爱”的文件夹。当菲尔让她去休息的时候，珍妮觉得恐慌，因为她感觉自己被丈夫和孩子排挤在外了。如果有医生在场咨询她过去的经历，珍妮可能还会想到她的父母相互指责，并批评她的场面。她可能还会想到，朋友们不赞成她对某件事的处理方法，并把她排挤在圈子之外的情景。而这时候，竟是菲尔与女儿们结成同盟来反对她。尽管目前的这个场景细节跟其他的都不相同，但是一旦过去的那些坏的记忆之门开启了，偏激的观点、拒绝接受他人解释以及爆发的这个过程就成为了压死骆驼的最后一根稻草。

我们变得偏激乃至恼火发作的时候，现状就变得更加难以忍受了，过去与现在混杂在一起，我们不可能一下厘清所有的情绪。情感感受的剧烈程度和确定性可能就是我们情绪的唯一来源，这样我们所做出的反应就会与实际的境况不符。

只有事情发生之后，我们才会发现自己当时太过偏激，才有空去思考对事件的其他可能解释，并承认误解了当时的事件。但情绪很偏激的时候，混乱的思绪则给我们创造出了适合情绪发泄的状况，而实际上却掩盖了真实的状况。如果你发现自己的观念相当片面，那你可能正处于偏激的情绪。我们的情感关系并不是“全好”或“全坏”的。有时候，你发现自己采取了“要么全部、要么没有”的态度，那也就意味着你已经进入了偏激的状态中。当我们认为状况“全好”或“全坏”时，我们也就打开了记忆的“资料库”，找到了一副让视野变得狭隘的“眼镜”来看待事物。即便是我们最讨厌的人，他们身上也有自己的优点和长处；即便是最乐观的情境，也会有诱发消极因素的事物。当我们看待事物的态度倾向于一个极端时，就可能已经偏激了。不接受他人的观点只会强化自己这个极端的态度，让我们看待事物的视野受到局限。这时候，我们自认为是恰当的、合情合理的反应，其他人却认为是反常的。

章末测试

对每个人来说，储存在记忆库中的“资料”都是很独特的，但知道它们共同的主题和诱因（这部分内容将在第二部分详述），将会开启你的“坏抽屉”，让你想起过去所面临的那些类似问题，从而做出过度的反应。

测试1：我的家人

容易偏激的父母教育出的孩子也很容易走向偏激。看看以下这些描述，并说一说你家里的哪位成员符合以下哪条描述。

请回答是或否：在我长大的家庭里，

●不知道小问题什么时候会变成大灾难。

●有时候，父母认为我很优秀；而有时候，父母认为我很讨厌。

●人们总是按自己所希望的方式去看待事物，而不是自己实际所用的方式。

●人们经常言过其实。

●父母会因为一件小事而责备我或其他兄弟姐妹。

●父亲或母亲情绪不好的状态能维持好几天时间。

●争论中总有人会提到过去的问题。

●无论事实如何，人们总是相信自己所想要信任的东西。

如果你对以上大部分问题的回答都是“是”的话，你就是在偏激型家庭长大的。如果是这样，你就无法用冷静辩证的方式思考问题。用“全好”或“全坏”的思维判断事物的家庭，培养出来的孩子也会这样做。学着辨认那些经常引起你偏激的诱因，弄明白内心的真实意图，会帮助你逐步减轻那个可能给你和你身边的人造成伤害的因素对你的影响。

测试2：认识偏激

尽管总有些诱因和习惯会特别常见，但你需要明白你自己的习惯是什么样的。你态度偏激的时候，总有些特定的想法、观念、期待、感觉

和反应是会重复出现的。在这次测试中，我将列出一些常见的反应方式，你可以想想看，你是不是会做出以下的反应。我希望这能让你开始思考，当你开启了“好抽屉”或“坏抽屉”时，你的思想以及做出的回应是什么样的，并将它们记录在笔记本上。既然你明白了偏激是怎么回事，你就会发现，本书中所说的病人的故事里都会有这种表现。如果我所举出的事例能让你想到自己同样的行为，也将你的故事记录在笔记本上。

请回答是或否：我打开了“好抽屉”时，

●一想到接下来可能发生的事，我就很兴奋。

●我不再像平常那般焦虑担忧。

●我不想让任何事干扰我的好情绪。

●我希望能尽可能保持现在这种状态。

●我不想听到有人提出疑问。

请回答是或否：我打开了“坏抽屉”时，

●我处理得很糟，所以我很生气。

●我认为情况不会有所改善，因此觉得沮丧，对一切都失去了信心。

●我不知道是否有人愿意帮我。

●很难想到事情还可能转好。

●我对自己和所有参与事件的人都感到难过。

●我认为当前的状况很不公平，并为此而责怪他人。

你要记住，偏激是一种状态，这很重要。心理学家已经阐述了偏激和个性的差异，偏激是一种暂时的状态，而个性却反映了我们的内心。当我们进入某种状态的时候，我们的思想和情感就会发生改变，而离开某种状态的时候，它们也会相应做出改变。在第12章里，我们将详细了解什么会让你陷入偏激状态，什么又能让你恢复平静，但你越早明白思想、情感和生理反应是因何而起的，就越容易恢复理智。

第二部分
诱因

第6章
忌妒

忌妒是一种很强大的人类情绪，无论年龄、宗教或文化背景如何，都会经历这种情绪。尽管它很普遍，但只有少数心理学家选择对它进行研究，而且对于忌妒究竟是什么，什么因素会引出人们的这种情绪，他们的看法也不完全一致。

每个人都可能“希望别人不好”

尽管大部分人都明白忌妒是什么感觉，但我们还是很容易将忌妒与吃醋这两者相混淆。相关领域的大部分专家认为这两者有很明显的不同之处（Smith and Kim 2007）。某人想要得到我们所拥有的人和事物时，我们就会吃醋。而当某人获得了我们所希望得到的东西，而且我们没有得到并自认为自己也应该得到它时，我们就会忌妒。忌妒的时候，我们通常都会感到恼火。一想起整个情境，就会用不公的态度去看待所希望得到的东西，就会觉得不公平。有时候，我们还会产生失落感，甚至希望我们忌妒的那个人会受到伤害或者遭遇失败。思考整个情境通常会让我们感觉更糟，这一天结束时，会感觉到无力改变局面。因此，忌妒时，我们通常会觉得恼火、不公平，有失落感、无力感，还会希望其他人也不要成功。

忌妒很难理解，一部分是因为它是一种不受社会欢迎的情绪。当我们的家庭成员或工作伙伴遇到了什么好事时，我们都很难承认自己产生了忌妒心理。为什么我们承认有这种心理会这么难呢？大部分宗教信仰都反对忌妒，某些宗教信仰甚至让我们觉得觊觎别人所拥有的是一种罪过。很多文化都用种种思想来避免人们因运气差产生忌妒而对别人产生怨恨。希望别人不好的想法可能会让那种糟糕的情况发生，使人们不去关心整个局势的发展。与兄弟姐妹一起长大的人也知道，如果我们说父母更喜欢别的兄弟姐妹而不喜欢自己时，父母就会不赞成，并表现出不耐烦的样子。父母、老师、宗教信仰以及文化都告诉我们有忌妒心是不对的，所以我们大部分人有这种感觉的时候就会保持沉默，甚至会产生罪恶感。

我们为什么会忌妒

尽管很多人都渴望过上富豪般的生活，但我们在电视上看到或者在报

刊上读到他们的生活时，通常都不会表露出太多忌妒的心理。对与我们境况差不多的人产生忌妒心理则更常见，当我们发现他们获得或拥有了某些事物，而这些事物能够对他们的生活产生更好的影响时，我们就会忌妒。

有时候我们会在物质上产生忌妒，但还有其他的因素也能让人产生忌妒心理。确实，如果你问二十个人他们曾经忌妒过的事物，你可能会得到二十个完全不同的答案。不满意自己的体形并努力减肥的人可能会忌妒那个无论吃什么都不长胖的朋友。还有的人，可能因为见到同事买了对方似乎买不起的手表或新车而感到忌妒。全职妈妈通常会忌妒那些拥有有意思的工作的女性，而在职的妈妈也会忌妒那些能经常在家陪伴孩子的全职妈妈，这是很普遍的现象。已经开始显老的女人可能会忌妒那些看上去比实际年龄更年轻的朋友，而讨厌自己工作的人可能会忌妒那个计划年底就要退休的同事。

当别人获得了我们本该拥有的东西而过得很好时，我们很难不对他们产生忌妒心理。研究显示，如果有人觉得自己遭遇了不公平待遇，他的杏仁体就被激活了（Crockett 2009）。好胜心以及不想被人遗忘的欲望激发了强烈的不舒适感。再加上一种遭遇了不公平待遇的感觉，我们很难不对此做出回应。没有人会愿意觉得“渺小”，没有人喜欢感受无力感。

帕特莉丝的故事

二十五六岁时，帕特莉丝迷上了普拉提（类似瑜伽的一种健身锻炼），并且她对此很有天赋，也有强烈的兴趣。在获得了巨大进步之后，她开始学习普拉提教练的培训课程。她的一位朋友爱丽丝也跟她一起在普拉提训练班学习，并且对教练训练房里的一切很感兴趣。通常，课后她们会一起吃午饭，帕特莉丝也希望她的朋友能考虑加入教练的培训课程。当爱丽丝加入课程时，帕特莉丝已经在健身会所带了三个班级了，并且她很享受这段时光。

但是，爱丽丝从培训班毕业之后，局面很快就发生了改变。帕特莉丝没空的时候，会让爱丽丝来当代教，起初爱丽丝对此心怀感激。但帕特莉丝发现，爱丽丝经常在健身会所的老板办公室里，总是帮忙干活或者抓住机会批评她。很快，爱丽丝也受邀教导其他班级的课程，包括一个高级班，帕特莉丝很怀疑爱丽丝是否有能力去教授。一天，吃午饭的时候，爱丽丝兴致勃勃地说起了有多少人想邀请她去教授课程，并且还提到会所老板正考虑在某个合适的时间给她一个中级班。听到这里，帕特莉丝产生了强烈的忌妒心，她实在吃不下饭了。那个

中级班本来应该是她带的，而且只提供给熟练的教练员。想到爱丽丝未经考验就获得了中高级班的教授任务，这让帕特莉丝感到难以置信。帕特莉丝明白，这是因为爱丽丝经常在老板那里出入，并且还在老板面前对她的天赋和才能做出了低劣的评价，她很恼怒自己的老板这么蠢，居然相信爱丽丝的一面之词。帕特莉丝之前那样帮助爱丽丝，但爱丽丝却背叛了她，她很生气，认为爱丽丝本不应该获得这一切，而自己现在却要坐在一旁为爱丽丝庆祝这件事。

辨识忌妒心理

当你遇到以下状况时，你就是在忌妒了。

●当人们不费多少努力就获得了你希望得到的东西时，你觉得不公平。

●看到本不该进步的人获得了进步，你觉得很讨厌。

●你正在费力忙碌，而别人却获得了奖励。

●其他人很幸运。

●因为别人比你拥有的更多，你感觉抓不住身边的幸福。

●别人因你没获得支持而同情你，你觉得不公平。

●别人获得了你想要的东西，却不珍视它们，你觉得不公平。

●你习以为常的事物，大家都觉得大惊小怪，这是不对的。

忌妒是一种很难辨识的正常反应。当我们能够忍受大部分人都难以抗拒的这种反应时，我们就有更多的时间去了解自己产生的感觉、观念和冲动之下做出的行为反应。

家人间对爱的占有和争夺

如果大家都是完全平等的，而每个人都能够获得自己的所需，那就不会产生妒忌了。不幸的是，这样的乌托邦并不真实存在，我们很小的时候就明白了这个真相。如果你有孩子，或是能够观察家人之间的交流状况，你就会发现，孩子们多么想要占有自己生命中最珍贵的资源——他们的母亲。20世纪奥地利著名的心理分析学家弗洛伊德研究了孩子们的忌妒心理，他认为，小男孩们发现自己要跟母亲生命中

的“另一半”分享她的爱，就会产生“阴茎忌妒”。弗洛伊德还认为，小男孩的想象力丰富，并希望自己能对抗父亲，与此同时，他们也害怕父亲（比他们更强壮、更有力量）会发现自己的这一愿望。尽管弗洛伊德只是在研究孩子们的忌妒心理，然而他所发现的这个情绪循环，即忌妒会导致人产生侵害性的冲动想法，然后又转变成对这种侵害性行为的恐惧，最后又觉得自己这样的想法真是罪过，是一种常见的心理作用。

我把这种情绪的循环模式告诉我的社会学学生们，有同学就指出，弗洛伊德的解释更多的是关于猜忌而不是忌妒。毕竟，孩子只想拥有母亲，并不愿与别人分享母亲的关爱。但弗洛伊德却说，我们发现母亲并不真的属于我们，而且她更乐意与我们出生之前就陪伴左右的成人伴侣相处时会很震惊。这种被抛弃的感觉，以及无力改变现状的感觉足以让我们产生忌妒心理。

兄弟姐妹之间的竞争

家庭伦理学家们还发现，在童年的情感关系中就有了忌妒的苗头，但他们却对兄弟姐妹间的关系更感兴趣。你可能很熟悉兄弟姐妹间的竞争关系。尽管孩子们可能只是在为谁坐在车前排，或者谁得到糖霜最厚的那片蛋糕而争论不休，大部分专家认为，孩子们争抢的其实是父母的爱。所有的孩子都希望成为父母关注的焦点，希望自己是父母最爱的孩子。如果父母对其他的兄弟姐妹更加关心，那么就会感觉自己并没有受到特殊待遇。

与兄弟姐妹相争是无法取胜的，因为孩子们找父母理论的时候，通常都得不到想要的结果。孩子们斗嘴的时候，大部分父母都会觉得心烦，而且他们不赞成孩子们因为这小小的奖赏而斗争。充满忌妒的孩子最终会产生被遗弃的感觉，他们觉得自己不受重视，遭遇了不公平待遇，而且没有办法改变。

最后，孩子们学着自己掌控局面。有的孩子认为，即便无法改变当时的那种局势，但游戏并没有结束。这种孩子会用情感或者实物策略去报复兄弟姐妹，如破坏对方最心爱的玩具，或者拒绝让对方加入自己和他人的游戏等。而有的孩子则可能会用极端的办法获得关心，哪怕是让自己生病、受伤或者失败。

尽管不经常发生，但有时候，父亲或母亲也希望得到家人最多的关注。这通常是因为他们在童年时没有获得足够的关心，而现在也不想跟别人分享家人的关心。家长自己意识不到这一点，就会对其他家人

关注孩子而感受到忌妒，并且会莫名其妙地变得急躁易怒甚至是痛苦不堪。这种类型的忌妒很难让人亲口承认，但是成人会为了获得别人的认可和关注而与孩子展开各种不同类型的竞争。我就遇到过这种父亲，他的第一个孩子出生之后，他就觉得失去了在家里的地位，但又不想承认，因此而感到恼火或失落。大家都在为孩子的出生而向他表示祝贺，但他却因恼怒自己生活中的改变而觉得有罪恶感。通常，母亲也会因大家关心其他的家庭成员而觉得难受，以下这个故事就是这样。

吉娜的故事

30岁的时候，吉娜顺利嫁给了卡尔，她从事的是软件开发行业，工作很有挑战性，薪资也不错。吉娜的问题是难以与朋友们相处，包括那些对卡尔而言非常重要的社交圈里的夫妻，他们总希望吉娜和卡尔也能加入他们。吉娜总是在最后一刻取消与朋友们相聚的计划，或者忘记应邀参加朋友的聚会，因此，夫妻总是为此矛盾而冲突不断。吉娜承认，她喜欢那些对他们表示友好的朋友，也很希望跟他们一起吃午餐，或者单独跟他们出去散心，但聚会的朋友人数一旦超过4个，她就感觉无法跟他们相处。

我让吉娜谈谈她的家人，她一提到母亲就满腔的怒火和愤慨。她认为，母亲是一个苛刻、自私的女人，为了达到自己的利益而利用所有人。吉娜把她的故事告诉我，说最糟糕的是她把自己的朋友带回家的时候，母亲从不让孩子们自己玩，而是希望她自己成为孩子们关注的中心。她会关心吉娜的朋友们，给她们讲故事，跟她们聊天开玩笑，而把吉娜晾在一边。很快，吉娜的朋友们因为她母亲的玩笑而大笑不止，也完全忽略了吉娜。在治疗过程中，吉娜能够理解她是怎样忌妒她母亲的魅力和智慧，并因此而恼恨她的。她也开始意识到，自己生性比较内向，因此要让她主动跟人交流，她会很为难。但吉娜最强烈的感受就是，恼怒母亲为了满足自己的需要，干扰她跟朋友们的相处。

而现在，她发现，卡尔跟朋友们的相处就很轻松自在。卡尔的朋友们都围着他转，会因为与他的交谈而开心大笑，这让吉娜产生了忌妒心理，感觉忍无可忍。一旦吉娜意识到，她对母亲的恼恨轻易转移到了卡尔身上，她也就能将那些情绪留在过去，跟朋友们和谐相处，并为丈夫感到自豪。

童年的应对方式

小的时候，你是如何应对自己的忌妒心理的，那么，你长大了之后仍然会沿用这种方式。有的孩子会动用自己的个人力量，变得坚定而自信。为了确保下一次还能够获得同样的东西，他们争强好胜，并且十分警惕。然而他们的动机可能是带着报复心理的，并且相当好斗，在孩子们的心智完全发育成熟之前，是可能有这种状况的。而有的孩子则可能对不公平的待遇有所抱怨，但抱怨过几次之后，就不想去争抢自己所想要的东西了。明明一直渴望着什么，却无力得到，这真是非常痛苦的事。例如，一个小女孩发现，她的父亲不再喜欢跟她一起扔球了，却喜欢跟她的哥哥一起玩球。尽管这对她不公平，但她发现，她既不能改变父亲的心意，也不能向父亲证明她可以玩得很棒。她不会因此而变得争强好胜，或者坚定自信，反而陷入自我怀疑之中，并自此不再玩球。感觉遭到忽略了的孩子对被忽略的感受比成人要深刻得多，这一部分是因为他们担心，父母已经让他们觉得失望了，而表达自己的愤怒情绪会酿成更大的问题。结果，感觉失落和无助的孩子又添了失望的情绪。

凯茜和西德的故事

凯茜和西德来我这里接受婚姻诊疗，他们抱怨称，双方一直都深处矛盾和冲突之中。他们的问题之一就是，凯茜经常抱怨西德没有努力赚钱养家。无论是在家里还是在工作中，他都很容易分心，总是会无视对事业而言很重要的东西。他们的第一个孩子出生后，凯茜就辞了职，她很高兴自己能够花精力去养育三个儿子，三个小家伙的问题层出不穷，包括食物过敏和注意力缺陷障碍。西德再次失去了一份工作之后，她决定恢复全职工作。

一天，凯茜很绝望地来到我这里。她这天工作量很大，需要加班，但她之前并没有打算让保姆留到很晚，因为她原本能够按时回家的。这个晚上，儿子的学校要举办独奏会，他们这一周一直都在忙着排练各自的曲子。西德告诉她，一切尽在掌控中，让她不要担心，她起初还觉得松了一口气，但突然之间，她就对他非常恼怒。他的工作并不忙碌，可以早早回家，而她却因为超负荷的工作而觉得疲乏不已。他能够去欣赏独奏会，并带儿子们出去吃冰激凌庆祝，而她却要着急忙慌地去赶市郊往返火车，以确保至少在他们入睡之前及时回家。她感觉很不公平，自己居然要努力赚钱为他们买乐器和冰激凌，而西德却陪他们去参加独奏会，并跟他们一起吃冰激凌庆祝。她觉得很恼火，因为西德能够去享受她希望去听的音乐会，孩子们也跟他们快乐自在的父亲一起庆祝，这给他们留下了很美好的回忆。而他们严厉的母亲却不见踪影，他们也丝毫没有想起过她。

对凯茜而言，这种感觉真让人无法忍受，因为这让她想起了自己的父母离婚之后，母亲是怎么做的。母亲因为凯茜站在父亲一边、更爱父亲而指责她，这让凯茜觉得很厌烦。她的母亲越是抱怨、恼怒，她就越喜欢父亲。至少他一直把她的感受放在心底，不将矛头对准她。一想到自己已经变成了母亲的样子，凯茜就觉得很无助、很失落。她曾发誓，绝不会像母亲过去那样总是抱怨，总是恼恨，而她现在却已经变成那样了。

凯茜觉得被遗弃了，觉得很无力，因为那些完全不公平的事而觉得失落，这让我深感同情。但我说“忌妒是很吃力不讨好的事”时，凯茜起初是不同意的。但凯茜后来还是意识到，忌妒是不可原谅的行为，她也因为自己居然产生了这种心理而觉得羞愧不已。不愿承认自己的这种情绪只会让问题更难以解决。

工作中令人窒息的竞争

竞争会导致忌妒，这话不无道理。谁不想让人知道自己的工作完成得很棒或者能够得到提拔啊？即便不看重钱，但如果团队中只有一个人得到了提拔，或者因大家的努力获得了赞扬，其他人就会群起而攻之。有时候，得到了重视和肯定跟得到经济奖励是一样重要的。

你的家庭里，兄弟姐妹之间有自己的竞争模式，你工作的团队里也如是。有些机构靠竞争而存活，它们认为，这激发出了人的优点。想赢的欲望确实让人受到鼓舞，并且能够激励人，然而这情感成本却没人知道。有的孩子会跟兄弟姐妹作对，甚至报复他们，同样，同在一家单位里，有一个人获得了奖励，其他人就会觉得不公平而孤立他。在工作场合，恶意的忌妒有很多表现形式。例如，因私利而出卖他人，恶意传播流言蜚语，利用一切机会打压“对手”，等等。尽管同事表现出很成熟老到的样子，但他可能是在利用一切机会展现自己的优势。如果你的工作环境允许出现这样的行为，那你们的团队合作就很难维持下去。你是团队的一分子这个想法被抛之脑后，取而代之的是对团队的不信任感。你无法专心工作，你的大部分精力都浪费在了人际交往上。

面对不能控制的竞争，有的人悄悄退缩了。然而，这种反应对工作环境同样是有害而无益的。你在工作中遇到过那种不满你们团队甚至整个集体的同事吗？忌妒其他人也可能让你产生遭遇不公平待遇以及无力改变状况的感觉（Vecchio 2000）。认为自己无法跟其他人那样优秀，或者无法像其他人一样获得赞赏的人可能会充满愤恨，或者觉得灰心丧气。这种情绪反应是有感染性的，它会打消大家对做好工作、

获得加薪的积极性和意愿。跟消极悲观的人工作，你自己也很难有积极正面的情绪，因为你会觉得自己无论付出多大的努力都会白费，而你们的整个集体也会因此停滞不前。

怎样化解忌妒

要对忌妒做出合理的回应，我们就要关心忌妒产生时自己和他人的情绪变化。面对诱因，你可能会感觉到胸腔或者腹部的压力突然骤增，并且脖子、背部或者双手上的肌肉紧绷了起来。你可能会觉得恼火、失落、愤恨不已，会觉得被人忽略或轻视了，并且自己很难再关心其他事情。不要让你的思想和情感沉溺其中，努力让自己心无旁骛吧。既然明白自己产生的这些情感和感受，那就坦白承认你是在忌妒吧。

为了弄明白当前的状况，大概回顾一下所想到的过去的类似经历。如果你的感觉比当时更加强烈，那你很可能就陷入了过去的情绪记忆之中。你过去的想法和行为模式可能会让你对现状的评估更加复杂化，甚至可能歪曲了你对现状的理解和期许。

让过去与现在分离

记忆“储存库”中的情感记忆是每个人独有的，而我们所有人也同样有忌妒他人的童年经历。你越明白自己有多敏感，就会越快感受到过去的某种情绪被重新激活。一旦开启了童年记忆的闸门，思维和行为模式就会跟小时候一样了。这时候，我们就自动限制了自己作为成人观察状况的能力。我们对过去的情绪记忆的力量了解得越少，它们就能越快影响到现在，并增加当前的痛苦程度。

处理忌妒情绪

当面对的状况让你产生了忌妒心理时，这个状况就是让你无法忍受的。为了管理这种情绪，你需要激活大脑中主管思想和情感的两个部分。记住，如果你既深思熟虑，又能够辨明状况，那你的杏仁体就会失去作用。为了达到这个目的，想一想以下这些问题：

●你经常会对不公平待遇做出这样的回应吗？（“这不公平！”）

●你经常有无力感吗？（“对此我真的无能为力。”）

●你经常有被遗弃或被忽略的感觉吗？（“我什么也做不好。”）

既然知道了境况中的哪些方面最让你觉得烦恼，那就问问自己，我的观点是不是有点歪曲了。我们身处情境之中，通常会忘了顾全大局，而只关注眼前的局势。意识到这一点，我们就能够重新建立自己的立场。

重建立场

摆脱困境的方式之一就是重建立场。为了达到这一目的，请思考如下的问题：

●在生活中，你最看重的是什么？这种东西跟其他关键性事物有什么联系？

●你是不是夸大了那种事物的重要性？当你考虑到“生活”这个整体时，它是不是就不再那么重要了？

●你认为一次的失败会造成永久性或不可挽回的后果吗？

●为什么你会认为你的生活状况不可能变得更好呢？

●你是不是太过偏激了（认为整体情况不是都好就是都坏）？你觉得你从没有获得应得的或者想要的东西吗？你是不是只想到了你失败的时候，而忘记了局势对你有利的时候？你认为你所忌妒的那个人是一时好运，还是一直都很幸运？

记住，忌妒是一种正常的情绪。感觉到忌妒并没有错，但只用这种情绪去面对你所遭遇的状况不会让你解决问题。一旦确认自己确实是忌妒了他人，那你就为避免伤害自己和他人而迈出了第一步。如果你让过去的情绪做主导，就丧失了利用自己的感受合理解决问题的机会。

正确地看待事物会帮你恢复冷静。记住，当你受到威胁时，你的杏仁体就被激活了。如果你还沉溺在过去的情绪记忆中，那你就不可能不受干扰地看待当前的局面。

如果你能不让过去的记忆干扰你对现状的判断，那你强烈的情绪也会逐渐减弱甚至消失。然而，控制过度反应并不只是恢复理智这么简单。有时候，忌妒会让我们看到真正需要做出改变的问题。我们能够真正意识到某件事物的重要性，那我们就会摆脱困境，并考虑用其他办法去改变状况。通常，我们实际拥有的选项比在强烈的情绪控制下所发现的选项要多得多。一旦能够冷静地分析所处的境况，那能做出的有效反应也就会多得多了。

经过深思熟虑后做出的回应

能够帮你化解忌妒的因素包括以下几点：

●跟那些关心你、支持你、鼓励你的人交谈。你不是为了赢得对方的同情，而是要记住，你身边有真正关心你、希望你幸福快乐的人。

●为你的愿望建立新的目标或机会。一旦确立了新的追求，给自己一点信心和希望，以便能坚持完成梦想。

●想一想，你是追随了别人树立的梦想，还是坚持着你自己的追求。你很容易受到诱惑，希望得到你并不需要的东西，并且忘记了你已经确立了只适合自己的目标。

●最后一点，要花一点时间帮助有需要的人，尽管看起来跟我们的目标并不相关，但也是很重要的。只有认识到我们有多么幸运，才能够正确看待忌妒。

章末测试

成长的过程中，很难不经历忌妒。许多深刻的情绪记忆都被掩埋了，因为它们太过沉重，让人感觉太难受了，你根本无法忍受。想到你的童年，你可能会再次想起那些不愉快的经历和感觉。尽管很难做到，但还是值得花时间一点点地吸收上文所讲。记住，你感觉到危险时，你的身体会做出反应提示你。如果你做这次测试时，或者阅读本书时感觉自己有情绪要爆发了，那就停下来，在你的笔记本上记下你正在想的一个念头，你就会了解对你而言特别难控制的这种情绪。你的目标是学会处理那些让你觉得麻烦的情绪，一旦有了这种情绪，你便能控制住它们。你知道，拥有一段情绪记忆比让自己沉浸在情绪之中要好得多，所以不管何时，你都可以决定自己能承受多少情绪影响。

测试1：童年时的忌妒

为了更深入地了解自己的弱点，试问自己如下的问题，看看你所想起的某次特别事件是否能“证明”你的弱点。记得多少，就写下多少。

●你家人最看重的才能或者个性是什么样的？

●你因为自己的才能或个性而受到过赞扬吗？

●你的兄弟姐妹有哪些特性是胜过你的？他们因此获得过怎样的奖

励？

●你母亲最喜欢的孩子是哪一个？你为什么会这么认为呢？

●你父亲最喜欢的孩子是哪一个？你为什么会这么认为呢？

回顾过往故事的细节，也就触动了故事发生时的情绪。如果你感觉到了忌妒，请不要感到惊讶或者难受。我让你承认自己产生了忌妒的情绪，这样你才能更深入地了解它。最终，我会帮你辨识那些最令你难受的让你产生忌妒的因素，并且让你去思考它们。也许有无力感或者被遗弃的感觉是很难受的，也许希望你爱的人遭殃的想法让你觉得诧异，甚至感觉自己有罪，回顾你的童年和家庭生活，你就为辨认那些在你最意料不到的时刻侵入你心灵的情绪而迈开了关键的步伐。你辨认过往经历的能力会让你在做之后的测试时感觉更加得心应手，那些测试旨在帮你减缓过往经历对你产生的影响。

测试2：分辨梦想和野心

之前的测试帮助你了解了忌妒是如何从童年经历中产生的，还让你分辨出了年轻时所培养出的在你控制之内的野心。我们的很多抱负都是基于自己的奇思幻想，以及书籍等各类载体告诉我们的神话传说和对幸福的定义而来的。小的时候，我们很容易受到虚幻的影响，在这种影响之下确立了自己的价值观和信念。而作为成人，我们对那些与自身至关重要的事物有了更切实、更成熟的看法和观念。你对以下问题的答案也许能帮你明白梦想和野心的差别。

1．我上中学的时候，我非常想/有点儿想/一点儿也不想：

●参加电视节目或上新闻。

●足够富有，能买到任何我想买的东西。

●可以主宰一切。

●有自己的房间，能够随意将双脚搁在书桌上。

●让所有人都崇拜我。

●获得胜利，或者成为赢得国家荣耀的团队成员之一。

●获得一大群人的起立致敬。

●成为像明星一样出众的人。

●拥有最新最潮的衣服、名车和游戏装备。

2．现在我是个成人，对我而言，以下这些仍然非常重要/比较重要/一点也不重要了：

●尽可能地保持健康。

●确保让我爱的人拥有能让他们感觉安全健康的一切。

●有经济保障，这样我就不用担心房租。

●有机会出门工作、做体育运动，并有我喜欢的业余爱好。

●有时间跟朋友和家人相聚。

●能够计划在假期里做一些平常不会去做的事。

●买下最适合我且容易保养的衣服。

如果你不能一眼就看出差别，那就试着用你少年时的观点去做第2部分的测试，而用你现在的成人观念去做第1部分的测试。绝大部分人会发现，他们现在看重的东西跟童年时看重的东西完全不相干。然而，童年时确立的观念和信仰却仍然对我们有影响。倘若童年时就被点燃了野心的火苗，我们很快就会希望得到曾经我们认为得到就能获得幸福的东西。获胜和荣誉可能是小孩子从媒体上所看到的，但成人却不会因为得到了这些而一直觉得满足。

第7章
排斥

我们所有人的生活方式都是群居，大家都在为生存而奋斗。婴孩时期弱小无助，必须完全依赖成人才能延续生命，所以婴孩必须与成人生活在一起，而成人为了生存也不得不选择群居。也许这就可以解释为什么被他人排斥是人类最无法容忍的，从而做出过度情绪反应了。

被排斥是群居动物最大的痛苦

我们大部分人都经历过某种程度的被排斥，可能是一段失败的爱情，可能是一段已经泛黄的友谊，也可能是没能成功组建自己的团队，或者失去了一次工作机会。你可能会认同“被排斥是痛苦的”这样一种说法，并且还记得伴随着因被排斥感到失望的生理反应。对大脑功能的实验研究已经证实，人在社交生活中被排斥的话，头脑也跟身体一样会做出相应的反应。纳奥米·艾森伯格和马休·利伯曼（Drs. Naomi Eisenberger and Matthew Lieberman 2004）发现，人遭到排斥时，大脑主管生理伤害的区域会受到强烈的刺激。这些科学家还推测，这种痛苦让我们避免第二次犯错。被烫过一次之后，我们就不会再触碰发热的烤箱了，同理，因为之前经历过被排斥的痛苦，所以为了避免再次经历这种痛苦，我们就会做出与之前不一样的行为举动来。

幼时被排斥的经历

所有能够刺激观念改变的诱因都可能刺激我们情绪爆发，也可能让我们恢复平静。为此，你最好想一想幼年时被排斥的某些经历，这对你而言很重要。不管是经历过一次还是经历过多次，那些记忆都可能在多年后重新浮上心头。

被同伴排斥

在学校的时候，我们可能都经历过被同学排斥的事。成长的课题之一就是要在没有父母和兄弟姐妹的帮助下，学着表达自己的需要，满足自己的需要。对我们许多人而言，学校生活是我们跟同龄的小伙伴相处，是最早独立生活的开始。虽然有许多人认为，学校是学习阅读和写字的地方，但学校生活也教给了我们其他的课程。学龄儿童学着怎

样交朋友、学着怎样应对别人的检查、学着处理人际纠纷，而且通常还要学习怎样应对别人对自己的排斥。

孩子们学着评价其他孩子，并发现自己在他人眼中的价值时，社会地位对孩子很重要。即便孩子们觉得自己得到了深爱的家人一致的认可，他们也要学会去面对同伴对他们的批评和指责。对我们大部分人而言，幼时的学校生活是我们第一次认识并注意到自己跟别人的不同。听到某个同学嘲笑自己穿着别人穿过的衣服之后，苏西就再也不想穿着姐姐的旧衣服去上学了。罗比很喜欢像父母和哥哥们那样戴着眼镜，但却不明白为什么有同学会奚落他是“四眼”。但是，苏西和罗比发现别人是在嘲笑他们，并拒绝跟他们一起玩，这时候，他们就有了第一次被社会排斥的经历，并第一次有了羞耻感。

童年时的羞耻

被他人羞辱是一种特别令人难受的经历。多年前，心理分析学家艾瑞克·艾瑞克森（Eric Erikson 1950）发现，羞辱对人的心理会产生有害影响。在学校里，学童们用令人满意和令人不满意来评判他人。小时候，你处理这个问题的方式很可能关系到现在你成年后的自尊心。群体接纳和排斥在中学时达到巅峰状态，这时候，未成年的孩子们正在家庭之外创造自己的身份特征。尽管努力控制住不恃强凌弱，然而孩子们还是会遭到同学们这样的对待，通常，这种态度会给他们造成终生的情感伤害。

面对他人的忌妒，孩子们主要有变得好斗和避而不见两种应对方式，而如果遭到了同伴排斥，他们也是用这两种方式来应对。遭到排斥时，有的孩子可能会变得恼怒，会攻击那个藐视他的人。他也可能会将怒火迁移到其他不相干的孩子身上，甚至排斥他人，让他人成为下一个受害者。而有的孩子的反应则可能完全不同，他接受别人的排斥，接受这种耻辱，认为自己很没用。通常，这种孩子会避免与别人接触，并且非常难过甚至是失望。这两种反应都可能造成危害——不仅是对经历这些情绪的孩子，还有其他人。调研显示，参与校园暴力的学生曾经都遭遇过别人的排斥、羞辱，并因此产生了羞耻感（Leary, Twenge, and Quinlivan 2006）。

将童年的耻辱感带到成年期

布雷恩·布朗博士（Dr. Brene Brown 2006）说，被人排斥是很痛苦的，让人感觉自己无能。他认为，羞耻感最糟糕的就是让人感觉受到了他人限制，被别人孤立了，好像自己是与众不同的、不被人所接受

的那个。因为对自我产生了怀疑，并且觉得自己与周围环境格格不入，许多遭到排斥或抛弃的人最终会转向酒精和毒品，以避免去经受那极度的痛苦。因此，布朗认为，对毒品上瘾的人需要直面残余的羞耻感，以便将那些长期围绕身边的情绪迷雾清理干净。

然而，有的人就能用积极正面的方式去处理情感伤痕。确实，有的人一看就是童年有过耻辱经历的，情感上受到伤害的孩子需要父母的安慰，如果他们得到了恰当的安慰，他们就会明白，自己面对糟糕的事情时应该怎样让心情保持愉悦。然而，如果孩子找不到别人来帮他渡过难关，他可能就会用一个夸张的举动去破坏伤口。他不会因“己不如人”而觉得痛苦，为了向自己和他人证明，自己比他人更加优秀，他会选择奋勇向前。尽管这种反应似乎是一个合理的解决方案，但长大后，他会为了维持自己的优越地位而不断攻击他人。遇到低谷的时候，他不会进行自我安慰，他必须完全依靠外界的认可来帮助自己认识自身的价值。羞耻感和自我怀疑的感觉只能由胜利或达成目标来掩盖。不幸的是，昨天的荣誉并不会持久，那就只能不断地用新的成就来证明他自己的价值。

无论我们选择任旧日的情绪主宰自己，还是努力避免这些情绪，若童年时被排斥的情绪没有获得缓解，那我们就可能会做出过度反应。

丹尼尔的故事

丹尼尔告诉我，他感觉自己就像喜剧演员罗德尼·丹泽菲尔德扮演的角色，这个角色在戏中的最后一句台词是：“我没有得到尊重。”丹尼尔知道，自己对被别人排斥太过敏感，在一次公司组织的专业人员会议上，当着许多同人的面，丹尼尔大发了一通脾气。当时，他们正在讨论新的许可证，并商量创建新的类别，以让先前接受过训练的学员免于再经历一次测试。一切都进行得很顺利，但当大家讨论到丹尼尔负责的科目时，讨论就不再那么顺畅了。一位与会成员认为，丹尼尔负责的科目并没有他参与的科目那么深奥，所以从丹尼尔负责的科目毕业的学员不能得到免试。丹尼尔一直都不喜欢这个人，并认为对方是傲慢无礼、自私自利之人。但他居然因对方的话而从座位上跳起来，对对方进行人身攻击，这让他自己也大吃一惊。最终，两个朋友冲了过来，将丹尼尔拉出了房间，但丹尼尔的行为引起了不小的轰动。

在治疗过程中，我让丹尼尔跟我聊聊，他在生活中感受到被人排斥、遭人挑衅的时候。他马上说起了他对篮球的热爱，他特别喜欢在家附近的篮球场打篮球。丹尼尔遗传了他母亲的基因，个子不高，是班里最矮的孩子。他最糟糕的童年经历就是参加学校篮球队的选拔，没有

被选上。即便是上体育课的时候，同学们都不愿意让他加入自己的队伍。

随着时间流逝，丹尼尔越来越觉得自己“不受重视”了。他认为个子不高让自己无法被同伴接受，而他认识的大部分女孩都只跟个子较高的男孩约会。丹尼尔认为，人们都不相信他有能力照顾自己的生活，甚至还认为，他的父母更加关心他的弟弟，而不太关心他。如果他的弟弟在抱怨什么，那大家就会为此忙乱成一锅粥，但如果丹尼尔不走运没办好事时，大家似乎就只是耸耸肩。他甚至想象大家评价说：“丹尼尔就是这样。”

丹尼尔想到了自己在专业会议上做出的反应有多么迅速。他的同事试图轻视丹尼尔的专业时，他感觉受到了打击，他的脸变得火热。那一刻，他认为所有人都试图否认他在自己领域的专业性。面对排斥的时候，丹尼尔选择了反击。

失恋是最令人痛苦的被拒方式

收到拒绝函或者被一个团队开除，是很令人伤心的，同样，失恋是最令人痛苦的被拒方式。被爱是被人接受的最基本感受，并且能让我们有归属感。然而，我们大部分人都察觉到，找到自己的真爱，并维持这段感情是很复杂的。

没有回报的爱

临床专家、心理学家和诗人都试图定义真爱的确切含义。神经生理学方面的研究表明，恋爱的时候，大脑的某个特定区域被激活了。还有研究显示，看到美人、闻到刺激性欲的香味，以及生理上的接触时，大脑分别做出的回应。尽管这也能解释两个人之间产生的化学反应，但却并没有完全解释人在陷入爱情时，生理和心理上的所有变化。

青年在决定爱情关系的时候总会考虑社会阶层。安雅只不过是一个新生，所以在高年级学长约会她之前，安雅会再三思量应不应该去。如果要跟经常谈论电脑及电脑游戏的“电脑迷”朋友们聚会，保罗就不会带一个不懂电脑的女孩一起去。然而，听到被吻的青蛙变成了王子，灰姑娘的仙女教母将她变成了一个靓丽美人赢得了王子的心时，我们还是觉得感动。被一个特别的人看中就是得到了重视，也让我们抓住机会重新认识自己的价值。某人拒绝你成为对方的恋爱对象，那也就意味着，你在他眼中还不够优秀。让人觉得自己不重要或者没有价值确实会感觉自己被社会排斥了。重申一句，大脑处理社会排斥的那一

部分也会让人因为自己的爱没有得到回报而觉得痛苦。

抛弃

尽管大家都讨厌被排斥，但失恋的时候难免会绝望心碎。他们的感受不只是觉得羞耻或自己不够优秀，还担心自己会一直孤单下去。如果你有这种感觉，那么求爱被拒可就是一场灾难，因为它让你认为这世上没有人会再爱你。

精神科医生和心理健康专家认为，童年的经历会为我们成年后寻找伴侣做好准备（J. P. Siegel 2000）。一个总是寻找理想伴侣的人，最终却遭人拒绝，他感受到了失望，很可能是因为他害怕孤独。如果这个人的父母是那种以自我为中心的人，或者太过关注自己的问题而没空来安抚孩子，那么在这种家庭中长大的孩子问题就会凸显出来。在这种家庭中，紧张和问题就像多米诺骨牌一样，将所有家庭成员一个一个压倒。更糟糕的是，这些家庭还倾向于用偏激的态度面对问题，这样，一个小小的问题很快就会发展成一次大危机。由于承受了太多压力而没有得到安慰，成长中的孩子就会不断寻找能够真正懂得自己，并能给自己关爱和安抚的人。

如果你是在这种家庭中长大的孩子，那你要明白，因为你把这段关系看得太重要，你忽略了次要的矛盾和问题，所以问题就出现了。这是另一种方式的偏激，因为想要一段看起来很“完美”的友情或爱情，你忽略掉了关系存续期间出现的小问题。随着时间流逝，这些小问题会逐渐累积成无法解决的大问题，但事实上，那些问题从一开始就出现了，只不过被你忽视了而已。

罗斯玛丽的故事

罗斯玛丽最初是跟交往了两年的男友理查德一起来治疗的。她给了他最后通牒，要么向她求婚，要么离开她，他建议一起来治疗。理查德要求单独跟我谈谈的时候，罗斯玛丽表示反对，还要求他承认两人的关系，我感觉很惊讶。然而，理查德单独跟我聊的时候，他告诉我，他从一开始就告诉过罗斯玛丽，他没准备跟她结婚，如果一定要结，那他会选择跟自己宗教信仰相同的伴侣。他喜欢跟罗斯玛丽约会，喜欢跟她一起游玩，但却没想过跟她确定关系。他来接受治疗的理由就是想确认罗斯玛丽的状态是否良好，这样他便能开口结束这段关系，因为他上次提出结束的时候，她曾威胁要自杀。

理查德跟罗斯玛丽提出分手几天之后，罗斯玛丽很绝望地来找我。她

说这几天睡不着，吃不好，也没有心情工作，双眼哭得又红又肿，几乎都睁不开了。让我安心的是，罗斯玛丽并没有自杀，然后，我们开始处理她的伤痛感和失落感。尽管失恋之后情绪低落是正常反应，但罗斯玛丽对一切都无法专心起来的这种情况还是很极端的。即便几周之后，罗斯玛丽再次开始了工作，她还是会去回想理查德说过的话，试图从中找出一点线索，让她知道他们还能够继续下去，或者他并没有去找别的女人，她仍然有机会赢回他的心。罗斯玛丽不断思考着，又过了几周，她对理查德仍然念念不忘。她认为，尽管在两人相处期间，理查德太过以自我为中心，太过被动，但作为男朋友、恋人和陪伴一生的丈夫，理查德都是再完美不过的人选了。

在治疗过程中，我试图让罗斯玛丽明白，她将这个男人太过理想化了。罗斯玛丽来自一个大家庭，她有三个哥哥和一个妹妹。罗斯玛丽八岁时，她父亲因意外离世，她家的状况也变得捉襟见肘了。罗斯玛丽曾是父亲最疼爱的孩子，失去父亲对她而言是无法忍受的打击。但因为某些难以启齿的理由，罗斯玛丽的母亲很恼恨父亲，并不让孩子们提及过世的、抛弃了他们的父亲。由于母亲的精神状态日渐恶化，罗斯玛丽的家境也远不及从前了。尽管罗斯玛丽的成绩还不错，但她还是决定高中毕业就离开家里，动用自己的积蓄去学书法。后来，她在一家著名的时装店里得到了一份不错的工作，并且能为自己买很多新款的服装。理查德因为她时髦和爱玩的个性而被吸引，并且带她去昂贵的餐厅和俱乐部用餐、游玩。他给她带来了天堂般的生活，为她买下她自己无力承担的珠宝和服装。

尽管理查德多次告诉过她，他对婚姻不感兴趣，但罗斯玛丽却一直梦想着他们能有未来。她为订婚看了很多款戒指，也从杂志上剪下过许多婚礼礼服的照片，甚至查阅了很多取名的书籍，试图找出适合他们孩子的名字。很多次，她都把理查德当成了会终其一生宠爱自己、保护自己的父亲。她的梦想看似已经实现了，但她不敢相信，在她想象的生活之中，理查德并不像她一样快乐。为了让自己的梦想不破灭，罗斯玛丽否认了理查德的所有缺点。她自己清楚，在他们的关系存续期间，理查德骗了她很多次，也没有把真实的家庭和工作情况告诉她。但是，她希望自己的梦想不破灭，便无视他说的这些谎话。她为之悲伤的那个男人不是真实存在的——在她的幻想中，他就像上帝一样完美无瑕。他抛弃了她，这让她感到绝望，让她认为她过不上自己一直梦想的生活。她开始通过理查德的视角来审视自己，她是一个来自错误的地方，信仰了错误的宗教，并且也没有受过正规教育的女人。没有了他，她就没有了价值；他抛弃了她，证明她还不够优秀，还不足以得到爱情。

罗斯玛丽的过度反应证实了偏激、拒绝接受他人解释和爆发这个过程的重要性。为了接近理查德，为了看到他们圆满的未来，她忽略了这段关系中出现的重要问题。跟他在一起提高了她的自尊心，但这也加剧了他结束这段关系给她带来的痛苦。最终，对过世父亲的思念更加深了失去宠溺她、保护她的男人的痛苦。

怎样处理被排斥的情绪

我们遭到排斥时所想起的事情通常都跟青少年时代的经历相关。还是孩子的时候，我们用在团体中地位的高低来表示我们的地位和社会价值。被人排斥意味着我们不适合跟我们想要结识的孩子交往。作为成人，我们认识到，不是所有人都能结交，被别人排斥总有我们所不知道的理由。人们可以选择结束恋情，或者在工作中不雇用你而用其他人，但那个决定并不能决定我们的自我价值。也许小时候我们会这样认为，但随着逐渐成熟，我们可以决定不将评判自己是否优秀的权利交给他人。作为成人，我们对自己的实力有了更清楚的认识，也不再需要依靠别人来证实自己。

处理被排斥的感觉

归属感是人类的基本需求之一。被人排斥的遭遇会让人感到难受甚至痛苦，但那只是暂时的反应而已。被排斥之所以让人感到痛苦，是因为这让我们认为自己是没有价值的，是不可爱的。要记得，杏仁体让我们经历的痛苦程度远比当前情况所引起的痛苦要深沉。但我们若是将思想和情感联系起来，这种痛苦就会减弱。请思考以下问题：

●这种排斥真的表明你是没有价值的吗？

●你知道别人做出排斥你的决定背后的所有缘由吗？

●遭遇排斥的时候，你是不是沉浸在以往失去了很重要的事物的记忆之中？

●这种无力改变现状的感觉增加了你的痛苦吗？

重建观念

一旦被排斥的痛苦感觉消失，我们就能去思考真正的损失是什么。首先就是要重建你的观念。请思考以下问题：

●你是不是把你追求的人或物看得太过理想化了？

●这次事件是不是让你认为，你永远也得不到自己想要的一切？

●生活总是在往前走，你能否清晰地知道自己真正想要的究竟是什么？

●要达成这个梦想，你能做什么？

深思熟虑之后做出的反应

经过一番深思熟虑，我们就能意识到被排斥、被抛弃时自己感受到的痛苦程度。失去是让人难以忍受的，我们要明白，某些有价值的东西也随之消失了，这点对我们很重要。然而，要真正懂得失去的价值才是关键所在。为了做出周到的反应，我们可以问问自己，是不是将我们看中的人、工作或机遇看得太过理想化了？为了避免自己遭遇更多的痛苦，可否不再那么重视它？在强烈的情绪爆发时，我们需要关心怎样让自己恢复平静，但恢复平静之后，还有更重要的事去做。当可以确定过去的经历带给我们的羞辱感已经平息时，我们才能更诚实地思考这次被排斥教给我们的东西：

●如果不能被接受是问题所在，你有没有发现在这个过程中所凸显出来的相关问题？这种不被接受怎样让你扭曲了对自己真实愿望，以及这次事件中另一方真实愿望的理解？

●如果你想要继续追求，你有没有需要改变的地方？

●你选择未来的方向时，这次事件有没有给你一点经验？

不将别人对自己的排斥视作对我们能力的否定，并开始找合适的方式使自己跟他人或其他组织的关系更加融洽，我们才能认识到自己真正的需要是什么。同时也能从多个角度认识到，我们并没有自己所希望拥有的控制力——这是需要考虑的另一个引起过度反应的诱因。

章末测试

大部分人认为，最好是忘掉过去那些让我们感到痛苦的经历。然而，如果这些经历能够让我们更加完善，最好还是去回顾一下，而不是将它们抛之脑后。回忆痛苦的经历是让你用现在成人的视角去看待那些小时候自己根本无法面对的经历。如果你觉得这个过程让你很难受，记下你回忆时的思想和情感，然后继续阅读本书的其他内容。读完第

12章里介绍的各种从极端情绪中恢复平静的方法之后，你可以再做一次以下的测试。

测试1：摆脱童年的耻辱感

试着回想你自己上学时被同学排斥的经历。也许是一场同学聚会没邀请你，也许是一个团队没有选你，或者是大家一起吃饭的时候不带着你。你还能想起哪些同学都说过什么话，做过什么让你感到被排斥的行为呢？

现在，用你成人的视角去看待那次事件。试着推测一下，究竟是你身上的什么弱点让那些孩子对你那么残忍？那群孩子也经常这样排斥其他人吗？你认为，那些孩子是不是也有被人质疑或者否定的经历？

我们都有连自己都不太熟悉的地方。孩子们之所以排斥其他人，是因为想确认他们对自我的怀疑是不是正确的。他们做出排斥他人的行为时，也是在支配他人，并确立自己在团体中的社会等级。

孩子们还会根据外貌、文化背景和体育技巧等方面的优劣来评判他人。你知道你小时候跟其他人有哪些不同之处吗？

然后用你成人的视角来看待这个问题。你小时候的弱点是不是已经变成了现在对你而言很独特、很重要的个性呢？

当我们以成人的视角去看待小时候令我们感到羞耻的事物时，我们通常能写下新的篇章。还记得丑小鸭的故事吗？尽管孩子们总是因为各自的不同之处而排斥他人，但这并不是坏事。想一想在你的成年生活中出现的朋友和家人，他们分享了哪些让你跟其他孩子“不同”的故事。拥抱那样的自我，你就在摆脱那些让你不想回顾的、感到耻辱的情绪记忆。

测试2：挑战偏激

想要被爱或者被别人接受，那就不得不问自己：“我是否足够优秀？”通常，我们将自己所希望得到的人或事物看得太过理想化，因此也就给了别人权利，让他们决定我们的自我价值。否定一个排斥你的人并不是问题的解决方案，这只是证明你陷入偏激的另一个征兆。想一想最近你被人排斥的一次事件，然后在你的笔记本上写下以下这两个问题的答案。

●说出你认为你所追求的工作或人很有吸引力的三个地方。如果你得

到了这个人或工作，那最让你期待发生的情景是怎样的呢？

●说出他或它让你感到难受的三个特征。如果这些缺陷越来越严重，那会导致怎样的结果呢？

记住，没有人是完美无缺的，但有时候我们太想要得到了，因此才会完全无视或忽略了那些缺陷。如果你想不出你追求的人或工作的三个优点，也许那个人或那份工作还不够好，不足以让你因为失去而痛苦。但如果你想不出三个缺陷，那你可能将当前的局面太过理想化了。生活中的大部分事物都具有两面性。如果我们认为事物是“全好”或者“全坏”的时候，那我们就陷入了偏激之中。

第8章
批评

人们都不喜欢被人恶意指责批评，对多数人而言，被批评也可能会引起极端的情绪反应。我们似乎总不能满足自己和他人为我们设立的目标，但一旦听别人评价说，我们做得还不够好，或者应该换一种方式去做时，我们就会觉得难以忍受。遭到批评而激起的恼怒、失望和抱怨根本无法帮我们解决问题。通常，我们之所以对别人的批评很敏感，是因为我们很自恋。

“自恋”的本质是不自信

一听到“自恋”这个词，人们通常就会想到自大的、自私的、傲慢的，或者以上几种特性兼备的人。但临床医学家们对自恋症的解读就不一样了，他们认为，自恋的人并没有太过自信，而是想避免“没有价值”的感觉。在风光的外表下，他们的内心充满了对自我的疑虑，他们非常害怕失败。

孩子希望得到肯定和接受的需求是保证心理健康的基础。无论是父母的回应方式还是孩子对父母反应的理解，抑或两者兼而有之，孩子如果认为讨好父母才能感受到爱，那么他很可能会患上自恋的毛病。如果成长过程中，他一直认为只有做好了一些事，父母才会为他高兴，而如果做得不够好的话，父母就会批评他或者羞辱他，那么偏激的种子也就此种下了。他无法接受自己是不完美的，无法接受自己既有优点也有缺点这个现实，而是只关注那些别人认为很优秀的那方面。他会无视自己的缺点以及自身令家人反感的品质，失败的记忆也会储存到记忆库中的“坏抽屉”里。

这样还会产生两个问题。第一，孩子需要得到他人的认可，才能明白自己的价值。他需要父母的赞扬和肯定来感觉到被爱和被接受，那么同样，在成年的生活中，他也需要别人的支持和赞赏来让自己有成就感，而不是给予自己肯定。第二，即便他试图忽略，他自己也知道，他有很多缺陷需要掩藏。他不会学着自己判断这些特质是不是有害，他根本不去辨识它们。这就会引发他一系列恶劣的感觉，包括怀疑自我，感觉到羞耻和受到了欺骗等。努力将这些缺点隐藏起来，会让他无法忍受别人类似的缺点，并且讨厌自己总要表现完美的压力。另外，如果他受到了别人的批评，或者没能达成自己的愿望，他就很可

能会变得偏激甚至情绪爆发，这会导致陷入恶性循环，出现的问题远比原本的问题更加麻烦。如果缺点或者失败开启了情绪“资料库”中的“坏抽屉”，那他就会沉溺在过去失败的痛苦之中。这些变化让他对他人的态度也变得苛刻起来，如果有人批评他，他就会很快陷入过度的情绪反应之中。

亚当的故事

经过多年的奋斗拼搏，亚当将从父亲那里继承来的单间办公室扩大成了一个拥有八十多名员工的很有名气的公司。他告诉新雇员，他希望他们能够做到最好，并且他们都会因自己的才智而得到奖励。亚当认为，他是个不错的导师，但却很难放下肩上的重担。为了力求精准、全面掌控局势，每一次新的提案通过前，他都要反复审核。如果提案中有什么不足，他就会自己进行修改，但他会将这个不足归在提出该提案的员工身上。如果同样的事情再次发生，他就会对那名员工以及负责那个提案的所有人进行长时间的责骂。即便有几个亲近的朋友说他已经臭名远扬了，亚当却仍然坚持自己完美的立场。他偶尔也会用开玩笑的方式进行弥补，并说：“我对自己都不说的话，更不可能对别人说。”并且，他还坚定地认为，没有责任心的员工不适合待在他的公司。某天，他的一次公务出差被临时取消，他偷偷从办公楼后面进入了公司办公室，听到他最信任的员工正模仿他最近一次恼怒发火的样子，他感觉很吃惊、很心烦。他们对他糟糕的领导能力进行嘲讽，并且一起谈论亚当不够宽容，本该得到谅解的却没有得到谅解。亚当认为他们的评判都是合理的，所以感觉很丢脸，他不值得得到员工的信任。他花了好几天时间才摆脱了那种耻辱感和成为了不称职的领导者的罪恶感。亚当最想要的是别人的肯定、赞赏和尊重，然而他得到的恰恰与自己的愿望相反。

分辨恶意的批评

无论是在工作中还是生活中，总会有人对我们做出否定的评价。有时候，我们的反应似乎意味着那种评价会对我们造成伤害，然后就会进行反击。学会分辨那些对我们做出评价的人的动机是很重要的，不过这也是很复杂的一个过程。

责备式的批评

通常，人们对我们的评价都是否定的，而不是肯定的。在第6章里，我提到过兄弟姐妹及自己与其他同龄人为了能被别人接受和获得别人

的肯定而进行竞争。人可能从小就有变成最优秀的人的愿望，但这种愿望可不只是小孩子才有的。为了获得统治权，动物们就要通过斗争来证实自己的强大，我们之中的某些人也需要通过竞争来获得权利。跟其他人合作能够激起兄弟姐妹间的竞争意识，如果有同伴得到了肯定和赞赏，那就会激起人的忌妒心理（Vecchio 2000, 2005）。同伴的评价可能会让你发现之前自己没有发现的竞争者，并给你提供一些重要信息。同伴希望帮你提高改善的建议与贬低你在他人心中地位的诋毁是不一样的。

全面的评价也可能更具有攻击性。珍妮·胡布勒和丹尼尔·布拉斯博士证实了一种“渗漏效应”的存在，即受到批评的人总会去批评安抚他们的人。更糟糕的是，不热爱自己的工作、个人前程受阻的领导者，对待向他们反映情况的雇员的态度也很不耐烦，甚至会辱骂、惩罚他们。研究者们还认为，没有得到上司认可和赞赏时，那些自我感觉良好的雇员也会变得争强好胜。因为无法改变上司对他们的看法和态度，他们就会转而攻击在同一团队中比他们级别更低的成员（Hoobler and Brass 2006）。

负面的评价可能跟公司或团队内部的问题相关。在你加入之前，这个团队内部已经产生了矛盾，而且这些矛盾一直在团队人的心中。如果，通过联盟或者推荐，你加入了之前冲突中的一方，那你可能会因一个与己无关的问题而遭到另一方的反感甚至责备。无论是在家里还是在工作中，这种情况都有可能会发生。

伊莱恩和杰弗里的故事

为了稳固他们的婚姻，伊莱恩和杰弗里付出了很大的努力。他们俩都是二婚，因此，当他们发现彼此的个性和价值观念相同、能和谐相处时，他们感觉真是太幸运了。分享彼此最真实的感情和思想，他们都觉得很愉快，因此有一天杰弗里告诉伊莱恩，说她是个死板的人，一点也没有幽默感时，伊莱恩觉得很震惊。杰弗里告诉我，他家人很少，所以周末的时候，他的堂兄弟姐妹们都会来跟他们一起过。一天，杰弗里接受了一位堂兄的邀请，准备携伊莱恩去堂兄的海滩度假屋过一天，然而得知这个消息时，伊莱恩与杰弗里大吵了一架。伊莱恩对这个计划并不满意，她问道：“你为什么安排我们跟他一起过一整天？你不是说他涉嫌保险诈骗，并且两年没有抚养过孩子了吗？”听闻此言，杰弗里不断抱怨、指责伊莱恩只希望他跟她在一起，不愿意让他接触他家里的其他人。

我让伊莱恩解释一下她对那位堂兄的评价，她说之前只见过他两次，

并且她也不想阻止杰弗里去见任何他想要接近的亲朋好友。“但是，”她继续道，“杰弗里经常跟我说起这位堂兄，我听到的都是不好的评价。据我所知，他的声誉非常糟糕。无论是对孩子还是对事业，他从没有做对过事。我对他的观念完全是通过杰弗里告诉我而确定的。”

伊莱恩解释了自己的观点后，杰弗里才发现，他自己对堂兄的评价确实太过片面了。他解释说，过去一年中他和堂兄的关系是不怎么好，不过这并不能将他们曾经共同成长的愉快记忆完全抹掉。尽管杰弗里努力去弄明白他的堂兄为什么会做其他人都不赞成的事情，但他对堂兄的爱还跟从前关系融洽时一样深厚。

杰弗里的母亲也一直很不满这位堂兄，并且对杰弗里父亲一边的亲戚都很不满。她认为她家里的人更加优秀，并且不同意杰弗里跟他父亲的兄弟们及其儿子们相聚。在他的第一段婚姻中，杰弗里也面临这样的状况，即他的前妻对他的所有朋友都不满意。最糟糕的是，如果杰弗里不同意母亲和前妻的意见，那她们就觉得是他不对。因此，这一次，杰弗里也没有去想伊莱恩为什么会有那样的成见，而是认为她跟母亲和前妻一样，一直将自己的观念强加在他身上。由于没有了解足够的信息，伊莱恩对杰弗里的堂兄产生了偏见。

情景再现

孩子们在玩游戏的时候总是重复同样的内容，直到自己失去了兴趣为止。同理，成人们也会向愿意倾听的人倾诉他们遇到的窘境。自尊和自信是人的天性中比较脆弱的部分，很容易被摧毁。那些被人轻视的人只要看到别人也遭到轻视了，他们的心理就会平衡一些。只有责备并贬低他人，他们的自我感觉才会好起来。他们是在重现自己被视作无能的情境，不过这一次，他们扮演的是相反的角色。

分辨有用的批评

尽管“批评”这个词就意味着“评判”，并且暗示着失败，但批评通常也是让状况好转的方式之一。虽然被批评意味着你是受重视的，但批评者会将你视作情况中需要改善的那一部分。

回馈

通常，听起来像是批评的评价实际上是一种回馈，即帮助人们重新评估状况的信息。例如，自动调温器就是用来“通知”室内的火炉的。房

间的温度适宜，调温器就会将这一信息回馈给火炉，这样火炉就会在恰当的时间自动关闭。当房间里再次变凉时，调温器就会将信息回馈给火炉，这样，火炉也将再次派上用场。调温器提供关键的信息以便让火炉成功工作。调温器不会责怪火炉的火是旺还是不够旺，只会提供恰当的信息以让火炉加热或冷却。

无论是在家还是在工作，或与人合作的时候，这种信息是很有用的。我们试着学习新的技能或承担新的责任时，接受这种回馈式评价也很重要。只是仅决定要做某事，但是又不动手，那么你就不能成为行家里手。学习总有一个过程，从头开始意味着从最基础的做起。

如果你是那种别人一旦对你的表现做出批评，你就发火的人，那你就该问问自己，你对自己的评价与别人对你的评价是否相互矛盾。如果别人批评的恰好是你比较自信的那方面，而你的自我感觉也良好的话，那你就很可能会做出过度的情绪反应。此前，一项有趣的实验研究的是两种相关但完全不同的情况下人们做出的反应，这项实验就证明了这一点（Rhodewalt and Morf 1998）。在实验的第一部分，接受测试的人获得了一项很容易就能成功完成的任务。他们被要求给自己评分，而且他们也会接受来自他人的评分。显然，这是一个双赢的场景。但在实验的第二部分，他们的任务被人为故意地弄得不可能完成，接受测试的人感觉很泄气。这时，他们不能轻易完成任务，这完全出乎了他们的意料，因为达不成自己的期待了。成功后的失败让他们对之前给他们评分的人产生了质疑。那些对自己的表现期望值不高的人，虽然也努力为这项艰难的任务而奋斗，但对外界的评价却并不感到恼火。

换言之，如果你把自己当成新手，可能比较容易接受劝谏式的回馈。你知道自己会犯错误，当犯了小错时，你就会原谅自己。随着你变得越来越专业，你对自己的评价以及别人给你的正面积极的反馈，让你对自己的能力更加自信。这也许就是让人很难接受批评式回馈的理由。如果批评你的人关注的是你有把握能够做好的事情，那么你对自己的评价与他人对你的评价之间的矛盾就很容易让人产生糟糕的感觉。

有利用价值的新信息评价

在任何与其他人相关的情境中，我们总是需要新的有用的信息。家庭和工作环境总是在不断变化，因此我们也要随之做出改变。有时候，你将别人对你的评价当成是恶意的批评，而实际上，这个评价是在要求你做出改变。批评你的人实际上是提醒你关注环境的变化，并且也

是在暗示你他需要你为他做出改变。在这种情况下，你不必要太过坚持你习惯性的行为，而是要更关心终极的目标。如果你希望这段关系继续维持下去，或者困境得以解除，那你听到的信息确实是一次让所有当事人变得更好的机会。

梅勒妮的故事

梅勒妮非常享受当母亲的时光。尽管两个女儿有时候会打架，有时在家闹得很僵，但她认为，两个女儿对她都非常重要。稍大一点的女儿布伦达快要上高中了，梅勒妮相信，布伦达是一个有主见的孩子，她会做出恰当的决定，在学业、运动、朋友和社区志愿服务之间掌握平衡。后来，梅勒妮送当时还不到十一岁的小女儿茱莉亚去学网球，她问茱莉亚有没有戴好太阳镜，女儿顶撞了她，这完全出乎她的意料。梅勒妮习惯了布伦达自己决定的一切，而对于小女儿茱莉亚的顶撞，梅勒妮很不习惯。但随后发生的事更让梅勒妮震惊。她随口说将茱莉亚的兴趣爱好放在了心上时，茱莉亚的语气更加恼火：“妈，你总是希望一切尽在你的掌控之中，并希望所有人都完全按你的意愿去做事。我真是烦透了。”

听到这话，她感觉就像有什么在撞击她的心。她觉得很恼怒，并且很想骂茱莉亚不懂感恩。正当她试图让自己镇定下来，并想想该怎么做的时候，布伦达插话说：“妈，你先不要生气。茱莉亚跟你说的感觉我有时候也有。我们都知道你只是希望我们过得好，但如果你不断地询问我们，那我们就会怀疑自己是否有能力做好所有的事。我们不再是小孩子了，不喜欢你总把我们当小孩子对待。”听完布伦达的话，梅勒妮的恼火完全转化成了羞愧，但这时她也明白了，她的女儿们多么聪明啊！她意识到她们不再是小孩子了，所以很自豪地看着她们。这一段话正是她所需要面对的作为父母的第二重考验：给孩子们一点空间，让他们学着自己飞翔。茱莉亚可能已经戴好了太阳镜，并在猜测自己是否有帮到母亲。一个自信而有责任心的女儿，总比一个没有自信心，总是需要别人来替自己做决定的女儿要好得多。拥有一个总是相信自己，明白该怎样自立自强的女儿也比拥有总是倾诉自己的感觉，总是让别人做出改变的女儿要好得多。

避免对自我的挑剔

跟那种苛刻的人共事或共同生活的人知道，那种人究竟有多么固执、多么挑剔。那种人不明白自己也会有失败，失败不只是留给其他人的。有自恋倾向的人如果没有做出好的表现，他们对自己的态度也会很恶劣。

如果家里的父母比较苛刻，那么在这种家庭中成长的孩子就更可能会对自己非常挑剔。一般人只要优点多于缺点，那么他们就能够容忍自身的缺点，而这种在有自恋倾向的家庭氛围中长大的孩子，则必须小心提防那些可能会暴露他们缺陷的嘲讽和批评，因为他们无法容忍自身的缺点。我接诊过的很多人都只能记起自己得到父母肯定和表扬时的情景。与此同时，他们还告诉我，父母与他们的兄弟姐妹相处时曾大发过脾气。

父母处理问题时所表现出的个性和品质，孩子都会无意识地接受，他成年后，有可能会对这些个性品质质疑，甚至有时因接受了这些品质而感到遗憾。即便是慈爱的父母，也会有强势、苛求的时候。孩子从父母那里吸收的所有品质都会变成自我的一部分，这样，孩子的内心就会有一个重复父母的观念和期望的“复读机”。如果这个“复读机”里发出的是你所熟悉的挑剔、苛求的声音，那你就会发现，这个声音可能会引起你无尽的失望和耻辱。即便是很小的一次错误或失败都能够开启你情绪“记忆库”的“坏抽屉”，并产生自己是没有价值的感觉，甚至是自我厌恶。

设置自己的“玻璃天花板”（隐形障碍）

苛刻的自我批评能够帮你设定目标并努力达成它，而自我惩戒作用可能正好相反。即便是小小的失败都可能导致人变得偏激、失望，感觉没有希望，为此你可能会完全放弃目标，甚至连尝试一下都不愿意。如果这个小小的失败没有让你完全陷入偏激失望之中，也可能会让你设立自己的“玻璃天花板”［指在公司企业和机关团体中，限制某些人口群体（女性、少数民族）晋升到高级职位的障碍］，这样，你就不会再去尝试，不再去测验自己的潜能——这也是大家普遍使用的另一种消极的解决方式。用这种方式的人更倾向于找借口或使用拖延的办法去设立更低的目标。他们并不会尽全力去解决他们认为很难处理的问题，如果他们没有发挥出最好的状态，就会用一个早就想好的借口敷衍了事。他们的才能能让他们很容易达到所设立的目标，然而因为失败，他们给自己设置的“玻璃天花板”却阻止了他们去实现原定的目标，而采用了一种自我惩戒的方式。

压力过大

我私下接诊过许多夫妻，他们对彼此失去了兴趣，也很少交流谈心。通常，他们中的一方试图要求对方对某个重要的特征进行改变，而另一方却认为对方说的都是老调重弹，因此，他们会做出自卫性的回应，或者对对方的指责进行反驳。他们总是抱怨：“我从没有听到你

说我哪件事做得好，你经常说的就是那么一两件曾经没有完全做好的事儿。”我清楚地知道这话的真实含义是这样的：“我做了那么多努力都没有得到正视或感激，我付出的远比我收获的多。而你现在居然还提要求。”

这种情况无论是在工作中还是在家里都能见到。丹尼尔·科尔曼博士（Dr. Daniel Coleman 1998）指出，伤害是伴随着怒火来的，尤其是人受到孤立、遭遇不公平对待或者获得的回报不足之时。即便没有经济危机，在事业上开拓一番天地也需要很长的时间和耐心，在单位要倒闭裁员的时候，情况就更糟了。大部分雇员都要做更多工作，却得不到更多的酬劳，而且也没有工作保障，结果就是员工的热情耗尽，对工作不抱希望，变得愤世嫉俗，无论是在职场还是在家里，都缺少活力和热情。

过去不工作的时候通常是寻找新机会恢复活力，但是，我们要给自己设立新的水准和目标。有工作的父母要尽力在孩子、工作、家庭生计、家庭关系以及婚姻之间把握平衡。父母们还认为，在他们用来休闲和发展自己个人爱好的时间里，他们却得承担起维护家庭生活和谐的重任，必须以孩子为中心，并且按计划行事，结果就导致了父母们承受的负担过重，精神空虚。

如果你陷入了无尽的付出的怪圈中，你就会无法忍受任何抱怨。事实上，你付出的比别人预期的要多得多，而且这也让你自己付出了巨大的代价。如果你的负荷过重，你最需要的就是别人肯定你的努力，并给你机会让你补充能量。可能你会怨恨那个给你超负荷压力的人，以及你花费了巨大努力却还否认你价值的人。

我们很多人给自己设立的要求相当高。与此同时，我们不愿意去寻求帮助，认为寻求帮助是己不如人的表现。如果我们身处一个不断发展变化的环境中，局面纷繁复杂，而可用的资源却少之又少，那我们最终会产生无力感。如果心理上无法得到抚慰和平衡，任何批评听起来都是无礼而残酷的。关键是要辨明自己的心理走向趋势，这样你就能在情绪爆发之前避免让其发生。

深思熟虑后做出回应

批评让人非常难受。当我们被人批评的时候，可能会觉得很脆弱，容易受到攻击，认为受到了不公平待遇，受到了剥削、轻视，受到了屈辱或否认。批评可能会让我们没有安全感、归属感，觉得自己没有价值和形象，因而产生焦虑。任何需要群体或家庭成员合作的情况，对我们自身的威胁都会被杏仁体解读成危险信号。有时候，如果批评过

我们的人的所作所为与我们的利益相违背，那我们就会本能地察觉到危险。更多的时候，批评能让我们对所处的环境有更多了解，从而做出符合自身利益的改变。为了在批评中找到有用的信息，需要确定让我们做出反应的推动力究竟是什么，直到能够做出合情合理的回应为止。

敏感

尽管你很难承认自己是敏感的人，但明白自己是否对任何批评都过度敏感是很重要的。问问自己以下的问题：

●任何否定的评价都会让你的情绪变坏吗？

●如果你不能马上学会某项运动或爱好，你会马上放弃吗？

●你会为了给别人留下好印象而找借口吗？

●遇到批评的时候，你的第一个念头就是责备其他人吗？

●你在成长过程中，兄弟姐妹或父母会因为你的缺点而放弃你吗？

●你是不是太过关注别人对你的看法了？

●有没有人说过你太过敏感？

●遭到批评的时候，你会不会反思自己，并且花费很长时间才能消化掉那些内容？

●你总是会拖延或者找借口应付以避免别人对你的怀疑吗？

●你私底下是不是认为自己比其他接触过的人更聪明、更优秀？

如果这些问题你大部分都回答“是”，那你“内心的批评家”已经太过干涉你的生活了。作为孩子，你活在一个成人创造的世界里，要学着去适应成人制定的规章制度。作为成人，你可以自己决定，为了完美表现而付出焦虑痛苦是不是值得。可能一次小小的失败都能触动开启你“记忆库”的“坏抽屉”，你付出努力去减轻批评对自己的伤害，但你却不知道批评里还有对你有益的新信息。

正确地理解批评

听到别人对你的负面评价，最初可能会觉得难受，但你要弄明白，你为什么会难受，怎样才能不难受，这一点很重要。面对批评，你产生偏激并爆发了情绪，其实就夸大了别人对你的批评，你认为这不再是简单的事件，而是你作为人的失败。如果一次小事件、一句评价或一条建议让你打开了“全坏抽屉”，那你可能会将所有的责骂都当成伤害。请问问自己以下的问题：

●别人对你的评价是只针对你没有为他人做好的某一件事，还是针对你当时所做的所有事？

●这个人是要求你改变以更好地适应当前局面，还是你从他的话里听出了自己将会被取代？

●你真的认为自己完美无缺，从不犯错吗？如果你承认你对遇到的问题感到棘手，这对你来说是不是意味着自己毫无能力？

●你是不是对别人的批评只注重解释和证明，而不是将别人对你的评价看作你以后进步的动力？

如果你太过注重解释和证明过去发生的事，那你就不会去改变自己，完善自己。如果你只注重谁对谁错，那你也就无法领悟能帮你改善生活的教训（Stucke and Sporer 2002）。

经过深思熟虑后做出的回应

要对批评做出合理的回应，那就要先弄明白为什么批评会让你产生不愉快的情绪。为了解过程中的不同阶段，你应辨明所爆发出来的每一种情绪。如果你知道你对自己太过严苛，或者太过疲乏劳累，你就要提醒自己，乐观地接受批评可能很难做到，但这比捍卫自己的立场更为重要。

思考一下别人做出批评的环境是怎样的，想一想别人为什么会做出这样的批评。这个批评你的人是你信任的人吗？是一直希望你成功的人吗？如果是的话，那这个批评有没有给你提供有价值的信息？如果它听起来像是有否定你的含义，那做出批评的人是不是因为你们两个人当时所处的环境而说的呢？对方批评的方式是不是让你很难只关心他所说的内容呢？

如果那个人是你不熟悉的人，或者你没有理由去信任的人，那问问自己，对方的这句话是不是在表达他的愤怒或者主宰地位。这个人将你当成了他的竞争对手吗？这个人是否与某个你还未能加入的组织关系

密切？别人对你的赞赏是否造成了之前你所没有注意到的这个人对你的忌妒或威胁？如果你的杏仁体在警告你有危险，问问你自己，你所听到的批评背后是不是还有其他内容。

大部分批评的话都含有很重要的信息。经过深思熟虑，我们才能梳理清楚这些话背后的含义，并将它们转变成对我们有用的信息，从而做出更妥善的回应。如果批评我们的人在他所说的方面是有经验的，且是想要帮我们，那我们就应吸收批评话语中的有用信息，这样就不会产生羞耻感，也不会责备其他人。

章末测试

大部分人都认为，他们过去掌控局面的方式跟遗传的个性相关。他们不认为自己可以做出改变，而是认为过去的行为方式还会延伸到未来。然而，我们学会面对批评的许多方式都跟成长经历相关。以下测试能帮你了解，在你还年幼、不懂得有其他选择的时候，你所学会的行事方式。

测试1：挑战偏激

在你的笔记本或日记本上，花尽可能多的时间，用尽可能多的纸张，写下你对以下问题的答案。

第1部分

我身上最令自己感到自豪的是：______________

我最不喜欢自己的地方是：_________________

记录下你所写下的优缺点的数量，统计出两者所占的比例。如果比例接近50：50或60：40，那你应该是一个既接受自己优点，也接受自己缺点的人。如果优点和缺点的比例接近20：80，那你对自己就是比较苛刻的。你还年幼，还不明白自己的职责所在时，你就已经给自己立下了很高的梦想和追求。你太过关注自己犯下的错误，这可能会让你变得怀疑自己，并且让你无法抓住那些能达成积极目标的机会。如果你只关心自己能力范畴之内的，优缺点的比例是80：20，那你就会为达到高水准的生活而相当有压力。你难以忍受自身和其他人的缺点，对自己犯的错非常不满，因此很难去关心怎样改掉它们。

第2部分

学着原谅他人的不足是很重要的一个步骤。

首先想一想你最不喜欢自己的哪些方面。写下一种让你觉得羞愧的个性特征。你认为你的这种个性是不是跟父母相关？如果是，想一想让你做出这个结论的某段记忆，为什么你很难改掉这种个性？你有没有继承你父母的某种个性？你的父母容易原谅自己的孩子和其他人的缺点吗，还是会紧抓着别人的小错误不放？

现在问问你自己，当别人让你失望的时候，你会轻易原谅对方吗？你有多么容易原谅第1部分中写下的自己的缺点？通常，我们对完美的追求和对自己及其他人弱点的接受程度跟父母定下的家庭价值观相关。我们可能不会反对这种价值观，也不知道我们还有不同的选择。如果你所有的家庭成员都很难原谅犯错，那你就该思考，这种个性能否给你们带来幸福和成功，它是不是一种需要改正的缺点。我们将在第13章详细阐述怎样质疑过去。

测试**2**：发现没有得到满足的需要

在你的笔记本或日记本上写下以下问题的答案，同样，花尽可能多的时间，用尽可能多的纸张。

●你现在的生活中面临着哪些挑战、压力，你需要承担什么样的责任？你为这些职责担心、忙碌要花费多长时间？

●你的生活中有哪些事情能让你开怀大笑，感觉精力充沛？你一周花多少时间做这些事情？

统计一下，你所面临的挑战和让你补充自己能量的机遇的比例。你认为，为了对抗那些压力，你是否花了足够的时间去补充能量？如果没有，请回答以下的问题：

●如果你寻求帮助的话，是否有人帮你来承担这些压力？

●你是否有机会委托他人却很难做到？

●你会不经询问就主动承担别人能够承担的责任吗？

●你觉得很难先顾及自己的需要，再考虑别人的需要吗？

●你是否对太多的要求做出了肯定的答复，却无法全部做到？

●向他人求助让你觉得难受吗？如果是，想一想为什么不愿意向他人

求助。

- 你不想欠别人的人情。
- 你不想让别人认为你能力不够。
- 你无法忍受被人拒绝的感觉，因此你认为最好还是别开口。
- 你不相信你身边的人能够帮你。
- 你认为要靠自己的能力去承担自己应负的责任。
- 你从来没有用过省事的办法来摆脱困境，这一次也不想这么做。
- 如果人们真的关心你，那不用你问他们就会来帮忙。
- 你只是很难开口向人求助。

只有明白了寻求帮助是正常的行为，并且重新估算责任跟恢复精力以避免疲劳的比例，这样你的心理才会完全恢复健康。当你心理或生理上感觉疲乏的时候，你就会把别人的批评当成严厉的苛责。记住，某些难s听的话其实是在提醒你要做出改善。如果你的心态是平衡的，那你就更能够明白这一点，并做出合理的回应。

第9章
控制

尽管世界科技成果日新月异，但我们的情绪反应系统却是恒久不变的。对已经出现的危险，如我们的情感和生命安全有了威胁，我们会马上做出强烈的回应。为了确保一定的社会地位，我们还会去跟别人竞争。这些都让我们的生活变得复杂多样，因为我们是依赖群体力量而生存的，为了能出人头地，就会彼此争斗。

控制权带给我们安全感

对自己有控制权和被别人控制是不一样的。然而，当我们遇到事情需要别人帮忙，别人向我们提出过分的要求时，控制自己和被别人控制就同时发生了。有控制权意味着我们有权利分配资源，并决定最终的分成。这也就是说，我们可以自由选择自己想要的东西，并呵护那些我们在意的东西，但并不总能如我们所愿，因为每个人都有自己的安全感和幸福健康等极为重要的东西。如果我们不能保护这些东西，就会陷入无助和失望的感觉之中。在极端的条件下，对局面失去控制权可能让我们没有活下去的勇气，风险这么大，也难怪连相对不那么重要的失控都能让人产生剧烈的情绪反应了。

效力

我们对自己能力的评价方式跟我们的实际能力一样重要。阿尔弗雷德·班杜拉博士（Dr. Alfred Bandura 1997）用“效力”一词来描述我们评价自身能力的方式。当我们认为自己能够完成某项任务时，就会很有积极性，并想方设法去完成。通常，为了达到目标，我们必须控制住局面，并消除会阻挠或干扰我们行动的因素。

因为我们自信能够圆满完成，所以才会甘愿冒险，并且不顾他人的质疑。如果我们担心可能会失败，就不会一马当先，勇往直前，把机会让给那些比我们更有自信、“效力”更高的人去冒险，而我们心里却会因此而难受。也许你还记得在学校时，你知道老师所提的问题的答案，因此很热切地挥舞着手臂，希望老师能选你来回答；还有些时候，你并不能确定自己的答案是不是正确，于是就不举手，只好等着别人来回答。

确定自己的答案时跟不确定自己的答案时，我们的大脑里会发生不同的化学反应。确定自己的答案时，有的人看起来更加坚定自信了；而不确定答案时，有的人一想到自己要承担新的责任就焦虑恐慌（Depue and Collins 1999; Haas et al. 2007），这两种情况都能刺激杏仁体，为我们的过度反应做铺垫。

如果我们认为，一切都不在自己的掌控中，那也可能会让我们做出过度的反应。在混乱的情况下，大部分人关心的都是可能发生的危险，并为此而焦虑不已。“失去控制”意味着可能发生灾害，杏仁体会让我们做出战斗或逃跑的抉择。这样，自信心会驱使我们去主动追求控制权，而对自我的怀疑则让我们将控制权转让给他人，一切都不在掌控之中的想法让我们感到恐慌。操纵自我意识的头脑区域让我们辨认周围环境而做出改变。是自主掌控局面还是质疑自己的能力，在我们决定做出选择的时候，很难去关心情境中的其他人。

亚历克斯的故事

在经济局势变坏之前，亚历克斯对自己的工作很有信心。刚从大学毕业数月，他就找到了一份自己心仪的销售工作，并且进入公司的十年里，他获得了两次很重要的提拔。但是不久前，他和其他主管得知，为了让公司继续生存下去，所有的部门都要进行裁员，并且会采取缩减成本的措施来进行管理。

尽管亚历克斯对成为部门主管很满意，但他在最近一次高层管理者的会议上很少发言。他想法很多，但只有他确信自己的想法是问题的最佳解决方案时，他才会去主动据理力争。然而，有两三个同事，尽管他们的想法看起来不够成熟，但他们就是不管三七二十一，统统提出来。这时，他们之中有人把他想到的建议提出来了，而他之所以没有提出来，是想把它考虑得更加完善，在下次会议时再提出。在公司裁员的过程中，大家好像都是为公司的利益提出建议，但其实都是为了证明自己的能力。在这种竞争的状况下，亚历克斯发现自己很沉闷、很消极。

在治疗中，我让亚历克斯说出那次会议时他的思想和情绪变化。为了避免他做自我检讨，我让他稍稍夸大一点自己的情绪反应，这样我才能更清楚他的情绪变化。亚历克斯说他害怕伤害到其他人，害怕一旦开始就走不了回头路，这话让他自己也大吃一惊。我问他，是否还经历过让他产生类似感觉的事，他回忆起中学时的一件小事来。

亚历克斯曾经加入过一个社团，有个孩子一直试图紧随这个团队，但

大家都不喜欢他。一天，亚历克斯做了一件让大家一起嘲笑那孩子的事。然而，最后朋友们都没有去嘲笑那孩子，而是一直沉默不语，因为这件事被一位老师发现了，并将亚历克斯送到了校长办公室。尽管这次谈话和被老师关禁闭让人很没面子，但亚历克斯父母的做法却更令人难以忍受。他的母亲骂他是个小霸王，并约见了那个被嘲笑孩子的家长，让亚历克斯在两家人面前认错道歉。她还要求亚历克斯在那之后的两个月内跟她去教堂做礼拜忏悔。他的父亲说，他从未想过儿子会做出这么让他失望的事情来，并不允许他再去骑自行车做锻炼。

亚历克斯说，他当时所感受到的耻辱比他对那孩子做出的行为更让人难以忍受。他已经明白，别人能够侥幸逃脱惩罚，而他却是那个被“绳之以法”的坏蛋。他认为，情势是会发生转变的，一种看起来没有害处的行为很可能会给人带来羞耻感。尽管亚历克斯多年来都没有再去想过那件事，但在高管会议上，他本想提出有竞争力的、自利性的建议，因为那是一次公众行为，可能对小团队里的其他成员造成伤害，他无意识地将它与多年前自己那次名誉和声望遭到诋毁的小事联系在了一起。这让他感觉到危险，让他觉得焦虑不安，因此他情绪低迷——这种迅速做出的自卫型回应迷惑了所有人，也包括亚历克斯自己。

情绪表露容易被人察觉，而且给人造成的伤害更大，而不表露情绪，自我消化造成的问题却更多。如果你是个超然的人或者对一切都不介意的人，那让你觉得无法忍受的问题可能是一个很重要的问题，因为你感觉一切都不在掌控之中，或者并不想让自己为某些情况负责。你的理由可能跟亚历克斯的不同，但其根源肯定也有一部分与当前你面临的状况没有关系。

习惯性依赖

20世纪60年代中期，美国人马丁·塞利格曼博士和斯蒂芬·迈尔博士在宾夕法尼亚大学的实验室里进行了一系列实验研究（Seligman 1975）。他们对动物如何应对无法控制的局面很感兴趣，在他们最著名的一次实验中，他们对狗狗们随意进行电击。刚开始实验时，狗狗们尝试着用各种行为去避开电击，但它们的各种尝试都没有成功，最终，它们不再避开，而是习惯了忍受电击。遭到电击后，它们对食物、性交和游戏都丧失了兴趣，表现出非常低落的情绪。在随后对老鼠进行的实验中，实验人员发现，即便是他们改变了实验的条件，让老鼠有机会逃离电击的痛苦，它们也不再逃避。塞利格曼和迈尔将“获得性依赖”定义为在无法控制的、给人造成持续性打击的状况下，人们所表现出的屈服的状态。在这种状态下，未来是黯淡的，不

会去关心未来。

将“效力”和“获得性依赖”的理论放到一起，你就能明白，相信自己拥有达成梦想的能力有多么重要。相信自己会让你获得主动权，并让你有能力采取行动前进。自信让你确定你能够控制梦想的走向并取得成功。相反，如果你屈从了别人的控制，你就丧失了主动权，并且行动都要依赖别人。如果你对一切都失去了控制，并且没有能力去改变局面，你的情绪就会产生过度反应，并最终放弃自己的梦想。

没有控制权下的不堪重负

这个世界有很多大型机构需要我们拥有丰富的专业技能，所以在这个世界上，我们都会遇到自己无力掌控的局面。当我们非常相信自己的能力时，取得控制权就相对比较简单。但如果你没有获得控制权，又无法忍受别人的控制，那你的生活可能会让你不堪重负。你还会发现，无法忍受别人的控制会给你带来被动，即便避免陷入被动会对你的健康不利，你也会尽量避免让自己陷入被动。

焦虑是一种面对已知威胁时产生的情绪反应，而取得控制权则是避免这种情绪的唯一途径。如果你首先处理的是那些让你感到焦虑的因素，你在重新夺取控制权的情况之中就会更加轻松自在。通常，在一个大型团队中，只要知道团队的发展情况，有一个自信的领导，那人们就会有安全感。例如，医生们已经明白，把病情详细地告诉患者会让他们更加顺从，花时间去解释诊断过程或治疗方案，病人们更容易接受诊疗指导。我们可能都不喜欢待在封闭的病房里，忍受医生们的大呼小叫，但如果我们知道不需要长时间待在医院，而且除了休息时要待在病房，其他时间不受太多限制，这样我们就不会太过担心自己的病情。明白接下来状况会变成什么样也能减少我们的无助感和忧虑感，在无法掌控局面时，我们很容易产生这两种感受。

和亲密的人争夺控制权

小时候，家里的一切都由父母做主，这样孩子就感觉有安全保障，但随着孩子的成长，他们越来越希望获得掌控自己事情的权利。就连小婴儿都明白，他们什么时候想要人抱，什么时候想吃东西，什么时候发出最大的声音求助，以此改善自己的环境。想要的时候就去争取得到，这成为了“可怕的两岁”的孩子们主要的意愿，为了达到自己的愿望，孩子们会大吵大闹，高声嚷嚷。弗洛伊德将这种行为称为孩子趋乐避苦的本能，并认为无论受教育程度和社会地位如何，人们生来就有一种追求享乐的原始本能。坚持要得到自己想要的东西，为了确保

最后的梦想成真，人们会变得争强好胜。

家庭治疗专家就是来了解他们接诊的家庭中的权利结构的。尽管不同文化背景下的家庭结构组成不同，但在所有的家庭中，成人应该都因自己对孩子拥有掌控权而感到开心。例如，父母会很高兴自己拥有制定和维护家庭规则的权利，这是很明显的。但看到很多父母无法做到这一点，并且实际上是由孩子们来掌控父母的，你可能会感到很惊讶。

父母掌控孩子的后果

随着孩子逐渐长大，他们试图让父母明白，自己已经足够成熟，可以为自己做出重要的决定，或者至少有权表达自己的愿望。他们很快就发现，为自己的决定负责就要付出一定的代价，即如果没有实现愿望会出现的后果。父母决定你是去篮球场还是电游室，但你去了之后又不喜欢他们为你做的选择，你就会责备自己的父母。但如果是孩子自己选择了去打篮球，却又玩得不开心，那他要责怪的就只有自己了——尤其可能的是，他的父母并不认为这是最佳的选择。

如果父母没能让大一点的孩子自己做决定，并让他们自己承担做错了事的后果，那么从长远来看这对孩子是不利的。认为自己选择的才是最好的，持这种观点的父母，通常是基于自己的喜好或他们希望孩子们也能够达到他们所希望的样子。如果父母很难明白孩子跟他们是不一样的，那他们就享受不到孩子能给他们的生活带来的独特魅力。如果孩子没有达到父母的梦想和期望，那他可能就会排斥父母（也许会转而投向家庭以外的某个看起来更好相处的人），也可能为了达到父母严格的要求而放弃自己的追求，多年后，他会没有主见，会继续屈从于指责他或者让他做出让步的人。尽管他希望能够掌控自己的生活，但遇到问题时，却仍然会向那些主宰他行为的人求助。

争夺控制权

作为成人，你拥有了自己做决定的权利。获得驾驶证就意味着你可以控制并驾驶一辆小轿车；到了可以买酒的年纪，就意味着别人相信你可以为自己的健康生活做出负责的决定；达到参选的年龄并不意味着你可以操控整个国家，但你通过为支持的候选人投票能够获得一定的控制权。与此同时，作为成人也将我们带到了一个全新的人生舞台，这时候，我们要准备好跟另一个成人建立亲密关系。不幸的是，没有哪两个人是用同样的观点看世界的，因此，控制权再次成为了两人生活中的主要问题。

两人结成夫妻之后，很快就发现，双方的一言一行都会对彼此造成深远的影响。夫妻俩要面对数不尽的情况，如谁负责家务，怎样跟朋友、家人相处，怎样彼此相处，怎样独处，该怎么花钱和怎么省钱，怎样装饰两个喜好完全不同的人组建的家庭。就算我们认为自己选择的伴侣跟自己很合拍，但就某些重要的事情进行商量时还是可能会爆发冲突。在这种情况下，拥有控制权就意味着拥有最终的决定权。

在情感关系中获得控制权有很多并不光明正大的办法。由于双方都同意协商，因此两人之间的权利并不总是平等的。有些夫妻认为一方在某些领域更有经验和能力，在这些领域也就更有权威性，然而，另一方试图夺取控制权的时候，总会将局面复杂化。人们用多种方式去争取支配掌控权，如有的人变得固执己见，有的人威胁别人要给他们造成伤害，有的人酿成别人不期待的后果。另外，还有些不正当的破坏性策略，如为了达到自己的目标，男人怀疑自己的妻子或者威胁不再爱妻子，而有的妻子也试图通过请外人来帮助自己在家庭中获得胜利。

所有这些策略只有在情感关系糟糕，双方都不信任彼此时才用得上。只有认识到我们的伴侣遇到不同的情况也会用同样的态度对待我们，才会更愿意做出妥协。靠武力或不靠谱的策略去获取自己想要的东西，只会侵害我们的情感，会让夫妻双方彼此怀疑、不信任，甚至变成敌对关系。

在我看来，夫妻双方彼此怀疑是破坏夫妻关系的怪圈。情感关系只有在互相的信任和关爱中才能健康成长。例如，如果女朋友花了太多时间跟其他朋友打电话，皮特就会为此而心烦，他感觉这段关系受到了威胁，没有安全感，会吃醋，觉得自己不受重视。这时候，他认为他的需要没有得到满足，他被女朋友忽略了，女朋友关心的是他以外的人。皮特认为，如果把自己的感受告诉女朋友，她就会满足他的需要，同时还认为自己需要采取措施来获得女朋友的关注。如果他强势阻止女朋友与别人打电话，他的女朋友很可能会怨恨他，对他生气，有可能还会做出反击，甚至会决定再多花点时间跟同性朋友在一起，发泄对皮特的愤怒，还可能因为出于同情而暂时满足一下皮特。因此，在他们的家庭中，皮特即使夺到了控制权，也不可能获得自己真正想要的东西。

为避免冲突放弃控制权

了解我们争取控制权的目的很重要，了解为什么有人干脆放弃已拥有的控制权更重要。

害怕冲突

通常，害怕冲突的心理会让我们轻易放弃控制权。违背一个更强势的人的意愿，这让我们大部分人感觉到不安，并且在特定的情况下，我们认为是不可能做到的。

大人恼怒的时候，小孩子通常会觉得惊慌焦虑。很多人在家里都经历过家庭暴力，并且有很多痛苦的、让人难受的记忆，都是关于父母彼此嘲笑、威胁、侮辱甚至彼此打斗的情节。见证或经历家庭暴力时，恐慌和害怕的火苗会蹿进我们的情绪“记忆库”。即便想不起来细节，那些父母的暴力行为带给孩子的恐慌感也会迅速燃烧起来。一旦头脑建立起了争吵和暴力的神经联系，杏仁体会马上感应到争吵的危险，并做出反应。避免冲突而放弃控制权变成了恰当的选择，至少也是我们首要的选择。

害怕被抛弃

不是通过关爱和鼓励，而是通过父母权威而获得控制权的父母可能会给孩子造成困扰。童年时，我们最需要的可能就是安全感，这种感觉是因为我们确信，只要我们需要，父母会一直在身边帮我们。当父母不能给我们安慰让我们安心时，我们就不知道该不该依靠他们。为了得到需要的安全感，有的孩子依赖父母，有的孩子则不依赖父母，并且不相信父母会为他们着想。多年后，如果你对你的伴侣拥有控制权而不满，他就威胁你结束这段关系时，那么以前从父母那里得不到安慰的情绪记忆可能会让你为避免冲突而放弃争夺控制权。

找到权利的平衡

如果你总认为你应该得到更好的对待，应该得到最好的一切，那达成你的愿望就更麻烦了。通常，认为自己在某些方面有资格就意味着你有自恋的倾向。自恋就是一种为了评估自尊心而过分依赖他人评价的行为。无法容忍缺陷让人很容易将情况视作“全好”或者“全坏”，这就是偏激的标志（J. P. Siegel 1992）。在自恋情结的影响下，我们可能会更关心自己的需要，而忽略当时的状况对其他人的影响（Judge, LePine, and Rich 2006）。我们可能会丧失全局观念，而更关心自己的需要。自尊受到威胁时，肯定会做出过度的反应。

做到合理控制不是一件容易的事。这需要我们对自己真正的能力有正确的认识，并且尊重他人的竞争力，即便他们跟我们的理念或目标不相同。

放弃控制权要求我们信任自己的伙伴或者加入的组织，并接受我们不能总是达到自己认为重要的目标这个事实。通常，放松对别人的控制意味着有可能要向别人求助，对别人有所依赖，而不是自己能做所有的事，独当一面。不放弃控制权，尤其是当事各方的利益相矛盾的情况下，我们都期待用自己所能享有的控制权去确定自己的价值，这就会导致冲突。问题就在于，人们都不放弃自己拥有的控制权，还认为自己拥有的控制权太少，因此觉得失望，或者因不满跟其他人共享控制权而对对方产生敌意。

失去控制权

我们认为对局面没有控制权时，会很容易觉得无助和失望。越是想要控制不在控制范围之内的事物，就越会觉得无助。如果你明白那些让你退缩的观念究竟是什么，努力去赢回控制权是唯一的途径。请思考以下问题：

●别人提的什么要求让你觉得害怕？

●你认为你知道什么是对自己最好的吗？如果是，你是否在类似的情况下获得过领导权，并且发挥得不错？这一次为什么与众不同？

●如果你处于被动的位置上，那么掌控局面的人是谁？

●如果你想要变得更强，那么可能面临的最糟糕的局面是怎样的？

●你是否担心你的举动会导致冲突？

●如果你不放弃，你害怕会遭到抵抗吗？

●为自己而奋斗是否让你变成了你原本讨厌的那种人？

执着于控制权

争夺控制权时，通常会表现出过度焦虑或过度自信。我们想让局面完全按我们的意图发展，这就意味着，我们无法相信能够改善局面的其他理念和方式。不要认为你的办法总是合理的，请思考以下问题：

●你是否总认为自己明白什么是对自己和所有人最好的？

●让他人参与决策过程时，你会担心失去对局面的掌控权吗？

●让别人参与决策，你会失去还是获得他人的尊重？

●如果你让别人去做你认为很重要的事情，那可能发生的最糟的情况是什么样的？

●你总是只依靠自己去获得你所需要的东西吗？

●如果某件事一定需要别人帮忙才能完成，你会对自己感到失望或心痛吗？

●不依靠任何人会让你失去什么？

处理自己对控制权的需要是一把“双刃剑”。控制权遭到威胁的时候，我们若做出了过度反应，并完全进入“生死存亡”的模式，就会伤害到那些我们在意的人。如果我们对自己的控制权提出质疑以缓解心中的焦虑感，那就放弃了对局面的控制，并且变得非常依赖他人。如果认为自己对某个艰难的局面没有控制权就彻底放弃控制，我们又会对自己感到失望。

深思熟虑后做出的回应

对事情做出合适的回应，需要辨明你因事件激发出的侵害性想法或焦虑的情绪。一旦情绪恢复了平衡，你就要更仔细地审视你追求的目标，以明确其重要性。花时间确认一下，你的感觉是否因为某些特定的“功效”或是对个人自由的挑衅而被激发了出来，或者你面对的情境是否让你产生自我怀疑或无助感。问问你自己对事件的观点是不是因为偏激而受到了影响，还是你担心会引发一场关于控制权的冲突。只有确定了自己对事物的看法完全是根据当时情境而来的，才能判断局面是否会顺着你的利益方向而发展。

章末测试：挑战权威

我们想要变得优秀通常是由于有自恋的倾向。在你的笔记本或日记本上写下你在工作和生活中是否经常有以下的想法。

在工作中，我（总是/有时/几乎不）……

●别人受到关注或表扬时，我感到很难受。

●对我的下级有很高的期待。

●总是很快地对他人做出评价。

●跟精挑细选出来的伙伴合作最好。

●无法忍受自己的能力不足。

●发出指令比接受命令更感到痛快。

●对自己做出的决策很有自信。

●宁愿独自面对困境，也不跟比自己差的人合作。

●认为第二还不够优秀。

●认为竞争会淘汰掉不够格的人。

如果你“总是”持有以上这些观念，那你就该仔细看看你跟他人是怎样就工作展开交流的。我们认为自己比周围的人更机灵、更有能力，就会对别人不屑一顾，并做出不尊重对方的行为来。各种团队组织机构都是因团队凝聚力而存活的，并不允许傲慢自大或者剥削式的行为。为了达到自己的目的而夺得控制权在工作中可能是最令人有成就感的行为，但这也会酿成人际交往问题以及一些很轻易就能避免的错误。

在家里，我（总是/有时/几乎不）……

●认为我在家庭中是处理重要问题的人。

●认为如果家人都按我的指示去做，情况会变得更好。

●无论面对任何问题都能想出解决方案。

●有坚强的意志力。

●总是知道什么是最好的。

●对自己有很高的期望。

●能够让别人按我的意愿行事。

●很难做出妥协。

●不容许别人找借口。

如果你“总是”做出以上的行为，那就想一想，这些行为怎样招致了家人的愤恨，让他们跟你发生了冲突。你可能知道什么是对你最好的，

然而你的家人跟你一样都是独特的存在。允许别人做出跟你不一样的行为可能乍看上去像是妥协，但这会给你带来丰厚的回报，让你的生活更加丰富多彩。如果家人们协同合作，那么家庭氛围也就更加融洽和谐。

第三部分
环境

第10章 工作中的情绪勒索

尽管我们大部分人都认为，工作需要理智而不是情感，需要看表现和业绩，然而在工作环境中也有很多能够导致我们情绪失控的诱因。遭忌妒、遭排挤、受批评和在工作中无力控制局面是其中几种很强悍的诱因，并且在几乎所有的工作状况中都会出现。尽管面临的环境可能不同，然而我们在学校和家庭中的行为模式和情绪记忆很容易在工作中重现。无论你是内向型性格还是外向型性格的人，情绪过激可能会影响你的工作表现以及重要的人际关系。除非你了解工作中导致情境发生的诱因，了解自己看待诱因的观念，不然你很难做出对自己有益的反应和决定。

情绪爆发的巨大代价

面对有压力的状况，虽然不是所有人都会表现出恼怒，但大部分人都可能情绪失控。每一家公司或工作单位都有自己的制度和行为规范，员工们彼此不团结是许多公司和单位无法忍受的，工作时爆发情绪可能对你的声誉和名望产生巨大的影响，在某些特定的情况下，公司或工作单位甚至可能会因此解雇你。

保罗的故事

保罗认为自己是一个完美主义者，然而对自己的高期望总是给他造成阻碍。尽管他是以优异的成绩从医学院毕业的，然而在医师实习期却不够顺利，他被迫接受了一家医学院附属医院的工作，而他却不喜欢待在那里。他并不介意在这里培养实习生，而是认为这里的护理人员比他在受训期间遇到的能干的、自信而充满活力的专业人员要差。最让他讨厌的是萨曼莎，她在那家医院工作了近四十年，平常总是轻言细语的。大部分人都看重她的经验和冷静沉着的行事风格，但保罗却经常因为她的步伐过慢，以及对问题的回应慢而恼火。一天，保罗让萨曼莎去取他放在某个病房外的架子上的一份表格，几分钟的时间里，保罗一直在不耐烦地跺着脚，但萨曼莎却一直不见人影。最后，她拿回来的是一个便盆而不是保罗要的表格，为此保罗发脾气了。他指责她不能胜任这份工作，应该被解雇，但差一点被解雇的其实是保罗自己。

保罗是这样评判他人的：如果别人跟他一样，就能够得到他的尊重；如果别人的行为达不到他的要求，就得不到他的尊重。通常，他对别人做出表扬是根据人的外在表现，或者仅仅是瞬间对人产生的感觉而发的。萨曼莎不急不躁的个性与他风风火火的个性恰好相反，因此保罗完全不信任她。

此外，萨曼莎遇事不急不躁的态度激起了保罗的一种旧观念，即人们应该有像他一样的活力和快速的思维，而这种观念又是萨曼莎所不接受的。萨曼莎冷静随和的方式其实表现出了一种自信，而这种自信却威胁到了保罗希望控制一切的想法。保罗感觉到自尊心受到了威胁，因此害怕萨曼莎会对他发起反击，指责他没有经验。那样，他就不是指挥者，而是她的下属。不知为何，萨曼莎在这一行业多年的经验让他认为自己是一个不受欢迎的门外汉。

萨曼莎带着便盆而不是他需要的表格回来，完全打开了他的情绪“坏抽屉”。他完全不认为自己可能记错了放表格的地方，而是认为萨曼莎没能找到表格。于是，他认为自己是跟没有能力的人在一起工作，并因此而恼火。他不去想究竟为什么会找不到，而认为萨曼莎没有能力。保罗认为，这家医院无法像顶级医院那样运营，因此他觉得很失望。当时，他认为萨曼莎的表现体现出了这家并不出众的医院员工的所有缺陷，这家医院比不上他曾经没能应聘上的另一家医院。跟萨曼莎这样没有能力的人在一起工作，就像是对他的缺点的惩罚，他对自己的失望完全是因她而起的。

这种态度使保罗无视了萨曼莎已有的能力和经验，这次事件让保罗认为萨曼莎是个没有能力的人。如果保罗不那么偏激，他也许会给萨曼莎一个解释的机会。在做出回应之前先了解一下情况，他也许会发现，自己之前记错了地方，他并没有将需要的表格放在某间病房外的架子上。萨曼莎没能完成保罗的要求，却用返回护士站的机会做了一件自己职责之外的事——去关心病人，让医院的氛围更加和谐，而没有经验、自高自大的年轻医生保罗却无法理解这一行为。

怎样改正错误

也许，跟保罗一样，你有时候也感觉有什么重要的东西被人夺走了。保罗的极端思维让他认为，医院不是好的就是坏的，加入了一个并不出众的医院意味着他是个失败者。如果保罗每次查看病房时能感受自己内心的压力，或者知道自己对萨曼莎的强烈情绪，他也许会对自己将做出的过度反应有所警觉。事情发生之前，如果他能够问问自己内心的感受，那他可能会辨明自己是否有资格拥有自己想要得到的东

西。因为他在工作的医院里没有主导权，所以他认为萨曼莎没达到自己的要求是看不起他，因而恼怒不已。如果保罗能够发现自己的态度太过偏激，感觉自己无法容忍、愤愤不平的时候，意识到自己的思维方式是不对的，那情况会变得多不一样啊！他没有了解自己表现出来的这些情绪，他头脑中的杏仁体就会让他为了让自己占据主导地位而坚持自己的观念，却阻断了主管情绪与思维两个不同区域的神经元联系，而这原本是能让他改善自己的态度，并且让他的工作得到肯定的地方。

过分自恋的后果

保罗的这一事件也是由自恋倾向以及由此而来的“资格”争论所引起的。如果认为只有自己能把工作做到尽善尽美，那么自恋也许是件好事，为了达到目的，自恋者会不愿休息，只顾工作，并甘愿去冒别人不敢去尝试的风险，为了赢得竞争，自恋者会竭尽所能地去想有创造性的解决方案。然而，无论是在工作还是在家庭中，自恋的倾向总存在着对局面不利的因素。

保罗渴望别人承认他的优势，他为此给自己设立了高标准，并为此奋斗，当然这是好事，但却不能让他学到团队合作的技巧。如果你过快地对别人做出了评判，则可能会将你喜欢的那些同事和你不喜欢的同事进行简单分类。无法容忍没有能力的人，这让你做出了过度的反应，犯了本不该犯的错误，并摧毁了那些很有天赋和潜力的员工对你的信任。工作中，如果你的雇员得不到你的信任，只有一种被利用的感觉，那么他们就不会再忠诚于你的机构或团队。

如果你不是老板，那么事情可能会更加糟糕。自恋的情结会让我们片面地看待自己的成就。研究显示，自恋的员工总是认为自己应该得到提拔和奖励，其实有时是不符的（Judge, LePine, and Rich 2006; Penney and Spector 2002）。他们为个人的成功而不断努力，有时可能会让他人付出代价，并且可能不符合团队的根本利益。无论你是单独工作还是在一家大型机构里工作，过分追求完美可能会让你对失败更加敏感，当情况变糟的时候，你更多的是指责别人而不是自我检讨。

寻求被接受和归属感

我们都很明白，最好不要去干扰别人的情绪。有时候，尤其是当一个人情绪激动的时候，根本无法理智地思考自己所说的话，你的干扰会让情况变得更糟。但有时候我们干扰别人的情绪并不是刻意去制造矛

盾，让情况变糟，我们只是试图避免让问题扩大。

工作中会遇到倦怠

很多人用“倦怠”一词来描述我们不想做事的状态。一想到要积蓄足够的能量和热情来过完一周，我们就觉得头疼，经常跟别人抱怨，我们得不到赏识和赞扬，觉得很累、倦怠。通常，我们表现出恼怒或沮丧都是因为某些特定的事件，然而，我们并不去思考该怎样解决问题，只是因为问题得不到解决而感到沮丧。我们自己也不知道为什么我们会陷入无助和无望的情绪中。

露丝的故事

露丝的工作状态越来越糟了，这天，她发现自己从进入公司开始就一直在消磨时间，而没有用心工作。午休过后，她逼迫自己去工作，她发现，自己过去一个月的工作状态是参加工作六年来最糟糕的一段时间，因此她决定接受咨询。在诊疗中，我们要求露丝回忆一下，她对工作的态度究竟是什么时候开始改变的。她记起来，在她的公司与其他企业合并之前，她非常热爱自己的工作，很喜欢自己负责的项目，也很喜欢跟她合作的团队。她的上司桑迪虽然要求苛刻，但为人公正，在宣布公司合并之前还提拔了她。然而，公司合并之后，她的工作内容也发生了改变，而且她搬到了另一层楼，负责组织资源。她的办公地点也不是一间有窗户的独立单间，没法给她养的植物足够的阳光，而是一个公用办公室的一张办公桌，没有私人空间，而且也不能欣赏外面的自然美景。

刚开始的时候，她知道还能跟之前团队里的两名成员一起工作，稍感欣慰，但后来她发现，那两位似乎总是团结一致，而他们聊工作的时候也不会叫她。她曾试图融入他们之中，但数周之后便放弃了。她向他们抱怨说，新上司对语法的要求太严格了，他们中的一个就说：“不要说别人的坏话，现在桑迪再也没法保护你啦。”露丝这才发现，他们对她和桑迪的亲密关系愤恨不已，而且，他们显然认为她不应该被提拔。从那一天开始，看到他们，甚至听到他们的声音都让露丝觉得紧张。她担心他们会找她的碴儿而不会支持她，觉得他们希望她失败。露丝开始怀疑，她的新上司是不是包庇了她的缺点，如果没有桑迪，她就会被解雇。

露丝“切断”了很多重要的感受。这次合并让大家都担心自己饭碗不保，个人职位肯定都会发生改变。她因不能再跟桑迪共事而感到难过，因为她将桑迪当成了一个值得信任和依赖的长辈。获得桑迪的奖

励对她而言很重要，露丝觉得不能与桑迪一起共事的损失真是无法言说。到了新的办公场所，她发现，再也没有人能够给予她建议该怎样照顾她的植物，再也没有人跟她分享看到植物开出花儿的喜悦，工作六年后她需要重新开始。她认为这样对她不公平，还认为她的同事们恨她，不支持她，因此她觉得孤独脆弱。她对新工作环境中的竞争更加敏感了，感觉自己受到了挑战，而且无法避免。每一件事都让她感觉难以承受，而这些都堆在一起，就让她变得情感麻木了。

如果露丝能够分辨自己的感受，并问问自己，这种压力是不是因为掺杂了过去的记忆而产生的，那么情况会变得多么不同啊。那样她就会明白，新的工作环境让她想起了之前并没有完全放下的某一段类似的经历。那段经历是这样的，她的父亲获得了新的工作职位，因此要搬家到另一个地方，她将失去最好的同学和朋友。露丝还记得，她的父母当时忙着安家，而没有帮她处理她失去一切的感受，没有帮她去面对捉弄她的新同学，让她独自一人面对新的挑战。露丝那两年噩梦般经历的阴影一直笼罩着她，让她在工作中面对变动就觉得无力、疲乏。

正确对待别人的不认同

工作不是人气竞赛，但人们还是需要归属感，需要得到同事们的接受。即便你是那种喜欢将私人生活和工作分开处理的人，知道怎样跟你的同事们确定并维持关系也是很重要的。一天的工作结束时，你和同事们讨论第二天的工作以及讨论会上的观点，这些可能会影响你实现自己的目标，让你错失机会。就算你的观念得到了认可，但如果团队中有比你更强悍的人反对你的意见，那大家就可能会做出反对你的决策来。如果你想要获得掌控权，那么你可能会因为情况刺激而做出过度反应，产生恶性循环。

研究工作环境会对人产生怎样影响的心理学家已经开始探索遭遇同事不认同时，可能会做出怎样的反应。心理学家过去的研究已经解释了我们应对严格的上司时，会做出过度反应，而心理学家最近的研究解释说，如果我们遭到了同事的排斥，或者成了同事的替罪羊时，我们可能会做出更过激的反应（Penhaligon, Louis, and Restubog 2009）。如果工作中允许出现激烈的职位竞争，某些雇员可能会更加坚定而自信。那些回避或者闷在心里的人可能很容易沦为不安和焦虑的人的攻击目标，这样，整个团队的状况就会变得更加艰难。能够利用思维去辨识感觉，那我们就能够明白环境中的变数，并且做出合理的决定，而不是陷入不幸经历的阴影中。

深思熟虑后做出反应

越熟悉那些可能让我们在工作中做出过度反应的因素，就越能够管理自己的行为举止。工作时，同事们可能变得让我们难以把握，批评我们的某些表现，并跟我们竞争，导致彼此间产生忌妒和批评。工作场合中，我们也能够测验自己的能力和效力，以及自己忍受失望的能力，偶尔还有忍受失败的能力。对很多人而言，工作也是证实自己的身份和经济能力，以及自尊心的重要保障。我们在工作中表现出来的情绪反应可能跟生活中表现出来的一样强烈，在处理信息的时候保持平静对我们的情绪健康和工作都是很重要的。

承认错误

过度反应会让别人对你产生不好的看法。如果在工作中你表现得情绪低落或者过分热情，你最好为自己的行为举止承担责任，并且努力修复因过度反应而受损的工作关系，而不能无视大局。如果你能为自己不当的言行道歉，并坦承自己承受了太大的压力，大部分同事是能够理解的。如果他们发现你是真心为跟他们无关的问题向他们发火而道歉，同事们便不会纠结于你之前做出的过度反应。还有一点也很重要，那就是要向看到或者听到你做出过度反应的上司、老板或客户道歉。这需要成熟的心态、谦逊的态度，而这些正好是避免让人觉得你幼稚或者强势所需要的特质。你可能认为，情绪低落的过度反应并不会对他人造成影响，而这也是不对的。如果你情绪低落、郁郁寡欢，这种情绪也会影响到你周围的人。你自己愤世嫉俗和悲观的态度也会感染你的同事，让他们对你避而远之。你为自己的言行承担责任，承认自己没有用最好的方式处理自己感受到的压力，这能帮你改善你在同事前的形象，并且同事们还可能会帮你将工作做得更好。

第11章
家庭关系中的情绪勒索

为什么我们对待同事的态度和对待最重要的家人的态度会有所不同呢？有时候，我们坦言，如果不用面对斥责，不用承担工作时犯错的后果，则更容易释放情绪。而我认识的大部分人都会后悔曾经做出的给他们的伴侣、父母和孩子造成伤害的过度反应。

成立新家的时候，我们自然会想起童年时的家，新家里的人不再是原来的父母和兄弟姐妹，因此成员之间更容易发生相互批评、忌妒、排斥等情况。与别人共同生活，我们更会遇到小时候引起混乱的问题和要求。我们长大了，也更加明智了，但并没有一直为每天出现的情感雷区做准备。每次进入情感雷区时，我们都会陷入并没有完全忘怀的过去的期许、情绪记忆和童年观念之中。一旦大脑将某次事件当作了危险的存在，那就为我们的过度反应做好了铺垫。

情绪压抑的巨大代价

如果你的童年经历让你不喜欢表达自己的观点，认为表达的观点可能会跟家人爆发冲突，你就会避免去表达，直到无法忍受为止。

萨拉的故事

上周，萨拉打电话给我，说不能跟丈夫罗布一起来进行诊疗了。“我认为跟他一起来不可能管用，而我也实在是没有精力再跟他耗下去了。我想离婚想了两年，我不想再继续下去了。”我要求他们一起来，并问萨拉在电话里为什么这么绝望。萨拉抱怨他们陪女儿参加足球赛，赛后罗布的表现很糟糕。当天的行程已经排满了，足球赛结束后，萨拉和丈夫还要将一个孩子送去参加棒球赛，并带另一个孩子回家洗澡，然后再送这个孩子去参加音乐培训课。足球赛结束，罗布就把棒球运动装备和他曾承诺给球队送的水搬运到车上去，而萨拉则抱着一大堆东西，包括训练用的球、还没有完全做好的小吃以及儿子的背包，她跟在罗布身后，小跑着将这些东西运到车旁。糟糕的是，罗布把东西运到车旁时，发现车门还是锁着的，于是就朝萨拉大吼大叫，埋怨她没有早点去开门，让他们迟到，好像是她拖了这次行程的后腿一样。那一刻，她想到在这一段婚姻中，她承受了过重的压力，

却没有获得关爱，而且还不得不满足罗布的需要。她希望得到一个在抚养孩子上有责任心的伴侣，并希望得到伴侣的欣赏和鼓励，而这个梦想似乎是遥不可及的。

在诊疗过程中，她还跟我说，那一次经历让她想到了很多罗布和家里其他人给她施加压力的事，并且似乎一点也不关心她的感受。如果那次比赛结束收拾东西的时候，萨拉能够明白自己的那些感受的来源，那多好啊。观看比赛的时候，罗布不时转过身去吃东西，本来她的肚子也在咕咕叫了，但罗布没有顾及她的感受。如果她能把当时的感受告诉丈夫，她也许就会知道，丈夫认为她很能干，任何事都不用他帮忙，而她却对此感到很生气，认为丈夫不理解她，并为此感到恼怒。她希望自己需要帮助时，不用她说，丈夫和孩子就会来到她身边，主动帮助她。如果她能够明白自己的这些感受和想法，她也许就能提醒自己，过去的情绪记忆正在将她淹没。

在诊疗中，通过我的帮助，萨拉才能够仔细辨明这些感觉，以及让她产生离婚念头的因素。萨拉觉得自己遇到困难，家人来帮忙是理所当然的，她还不习惯寻求帮助，当家人没有自愿来帮她时，她也不将不愉快的心理告诉家人。相反，萨拉还装出一副无所不能的样子，并且认为自己不需依靠别人，能独当一面。我问萨拉，她是不是总是这样，萨拉回答说确实如此，她一生都是这样过的。萨拉还记得，赢得比赛奖杯和给自己买衣服时，自己所感受到的成就感，但却不记得父母曾经给予过的关爱。如果说童年生活有什么与别人不一样的地方，那就是她与母亲的角色互换了。萨拉说，九岁的时候，她就已经学会了洗衣做饭，她还记得那时候她给自己和母亲做午饭的情景。她八岁生日过后，父亲就跟母亲离婚了，那之后，她们的生活变得非常艰难，她并不愿意去回忆这段经历，也不愿指责母亲。萨拉的母亲找了一份工作，以维持生活开支，但她的工作太过劳累，因此，所有的家务全都落到了萨拉的肩膀上。更糟糕的是，萨拉的母亲吃过晚饭就会上床休息，而且每晚都会哭着睡着。

萨拉并不太尊重自己的父母，认为母亲的情感需求过多也是让父亲离开的理由之一。萨拉仍然爱自己的父亲，但私下里却认为，如果女人对男人的要求过多，那么男人就会离开。我帮助萨拉将这些事件联系起来，她这才意识到，自己的童年经历让她非常想要呵护自己的孩子，不希望让他们过早承担家庭的责任。她不像母亲那样有过多的需求，并且会尽力确保让丈夫和孩子生活无忧。萨拉不断地忙碌，似乎永不需要被照顾。她不知道自己可以获得丈夫的帮助和关爱，因此她过的仍然是过去那种充满愤恨和绝望的生活。

明白了这一点之后，罗布便向她道歉，说他只希望尽快赶到棒球赛场

地，而没有关心她的感受。但他说，如果当时她要求他帮忙，那他会很乐意帮她去搬运那些球，他根本就不知道她在很吃力地搬运东西。咨询结束之后，夫妻俩走出门去，讨论着该如何关心彼此才能避免类似的情况再次发生。一个小时前，萨拉还想要跟丈夫离婚，而此时，萨拉却在对丈夫微笑。

独立

许多人都曾经历过萨拉这样的境况，义务和职责压得他们喘不过气来。他们像萨拉一样，都不相信别人能跟他们一起承担。组建新的家庭，有许多事情需要你们共同去完成，即便你的父母不在身边，没有人告诉你怎样做，没有人帮助你，但这并不意味着你不能把它们做好。如果你因为责任和义务而觉得疲劳，那就很容易做出过度反应。

学会主动寻求帮助

生活充满了失望，总是不尽如人意。人们总会忘记把闹钟定好，家里的狗狗徘徊在垃圾旁边，牛奶总是放到过期而忘了喝。有的家庭就是没有学会相互帮助，一起解决生活中存在的问题，就是不会用幽默化解矛盾，而只追究谁对谁错，这样就把家庭氛围弄得很僵。

伊桑和奥利维亚的故事

伊桑和奥利维亚都知道彼此是完美主义者，结婚的前几年，他们过得还很和美，并没有闹过矛盾。他们从法学院毕业以后，都找到了很不错的工作，庆祝结婚一周年纪念日的时候，他们都认为生活可以一直这样幸福到永远。然而，随着儿子的降生，奥利维亚放弃了工作，而伊桑在工作上则很难有晋升的机会，他们的生活发生了戏剧性的变化。他们读书时的贷款还未还完，而且新买的房子每月还要按揭还款，因此这个时候，他们都感受到了沉重的经济压力。

伊桑为工作每天都忙到很晚，但奥利维亚却认为，他做事时总是丢三落四的，所以每项工作都要费很多时间，这也是他难以晋升的原因。这天早上，伊桑冲出门去，准备开车上班，却发现汽车的蓄电池没电了。他匆忙跑回来，对奥利维亚大喊，要求她马上放下手头的活儿送他去火车站，不然他就要迟到了。奥利维亚还要为孩子上幼儿园做准备，而当时她和孩子都还只穿着睡衣。奥利维亚因为伊桑命令式的语气而觉得难受，因此只是冷冷地对伊桑说，如果他晚上睡前记得给车用电池充电，那早上就不用这么匆忙了。听到这话，伊桑变得非常恼怒，说奥利维亚总认为一切都是他的错，如果她去工作，经济就不会

那么紧张，那么他也不会这么急着去工作了。几分钟时间内，两人都大声嚷了起来，孩子因此放声大哭，而市郊往返列车早就开走了。

最好的方法是接受别人的需求

当我们无法容忍自己的过失、不足和羞愧时，我们就会迁怒于情境中的另一个人。我们并不知道自己的失望和失败感触发了过去痛苦的情绪记忆，而是认为被迁怒的人是故意让我们难过的。这样很容易“枪击信使”，造成不必要的紧张局面。表达自己需要的人遭到了攻击，很容易解决的问题却在随后混乱的局面中变得更加麻烦了。

很多夫妻来进行咨询，是因为他们认为不能自如地表达自己的需求。如果你认为自己没有话语权，这种想法可是很危险的，因为它让你感觉被人排斥，没有控制权，觉得自己不那么举足轻重。将过失和羞愧转化成愤怒的成人很难去倾听孩子的心声，甚至连让他们感受到快乐的场景都会觉得无法容忍。只知道指责，就不能让我们汲取应该汲取的教训，不能让我们帮助那些犯过过错的人们。没有得到解决的问题让我们心生怨恨，让我们的怒火一点即着。

为自己的言行承担责任

读到本章中人们被别人忽略、误解和指责的故事，你也许会深有同感。我曾接诊过的许多父母和夫妇也发现，故事中的那些类似情境也曾让他们产生沉默（内敛）或是开战（爆发）的想法。在第12章和第13章中，我会让你了解该怎样预防自己做出过度反应，但也应该想一想，做出了过度反应，伤害了你在意的人之后，你应该怎样为自己的言行承担责任，这一点也很重要。

化解过度反应造成的影响对你和你想与之修复关系的人同样重要。你只有用合理的态度做出回应，声明你也在怀疑让你做出过度反应的诱因，说出你的感受，并找出让你做出偏激行为的相关的情绪记忆，才能化解过度反应造成的影响。你能够向那些承受你过度反应带来的后果的人坦诚自己真实的想法，这样对当事人更有益处，为造成的损害进行了弥补，给你最重视的情感关系增添了养料。如果家人们不能顾及彼此的感受，且不会彼此道歉，那么家中的所有成员都会难过，但如果学会了道歉，家人就会彼此理解、关心，那么，你再有需要的话，大家也会及时给予关心。可能你今天是付出关心的人，但明天你就会得到回报。

我们爱的人因我们的过度反应而受到伤害，要及时弥补，这样才能关

好我们的情绪“记忆库”，避免让过去的事情给我们伤害的人造成痛苦。如果一开始“全坏抽屉”里的事件资料就被“清理”过了，那么，你就不会做出过度反应，我们爱的人也就不会受到伤害。道歉并声明自己的行为过分了，那你的家庭成员和朋友可能也会控制好自己的情绪，不会将当前的事情跟他们想起来的以往的事情相提并论。

要让这种弥补措施对你们双方都有效，记住，你的过度反应很可能就是（也可能只是一部分）因其他人的过度反应而引起的。我们都有各自的情绪爆发点，也都有各自情绪恢复平静的模式。如果你想在平静下来时修复你们之间的关系，而另一方却并没有冷静下来，那你的努力就会付之东流。

如果想要修复好关系，请尝试以下的策略：

●决定开始修复的时候，请确保自己确实冷静下来了。

●要牢记，你的目标是修复跟他人的关系，而不是向他人证明你是对的。

●问一问你的朋友或家人，他是否足够冷静，是否能跟你一起协商解决问题。如果这个人情绪仍然激动，你就要声明，自己确实是想做出弥补并协商，等你们都花了足够的时间恢复平静了再一起商讨出现的问题。

●保护你的杏仁体。如果你感觉到危险，你的情绪就会被再次激发出来。尝试着去回忆在第2章里提到过的那些暗示情绪再次被刺激起来的生理反应。如果你发现自己有那样的反应，在你做出过度反应之前，你就能够结束跟别人毫无意义的对话。

●要将你的目标牢记在心间。冷静地开始跟人对话，对不同的意见有容忍之心，这让你能够处理任何棘手的问题。还记得在第2章章末做的那些跟人交流沟通的测试吗？如果别人述说的事情没有触及你，那你就更容易参与，并表示你的关切；但如果别人抱怨说你做过的什么事伤害到了他们，那你就很难平静地听他们说完。想要为自己的过度反应承担责任，那就不能只关心自己，而是要关心那个你想与之修复关系的人。如果你能够不打断对方的话，听他说完，能够对对方所表达的感情表示理解，你就已经在正确的道路上迈开了一大步。

如果我们无法弥补过度反应所导致的伤害，就会觉得愧疚，觉得遗憾，或者陷入自责之中，而这也会让我们做出更多的过度反应。

第四部分
对策

第12章
化解情绪勒索

过度反应是脑化学、情绪记忆、思维模式和没用的防御机制共同作用的产物。当你感觉自己可能做出过度反应时，最重要的是让你的情绪不受当时情境干扰，恢复平静。有时候，这需要你远离事发现场，尤其是在你做出的反应可能对他人造成伤害的时候。而有的时候，你只能创造一个心理隔离区，这样才能理智而冷静地分析局势。本章将回顾心无旁骛让你的情绪恢复平衡的重要性。你对你的感受以及让你做出过度反应的情境有了深入的了解，才能仔细评估自己做出的反应。只有明确了加深痛苦程度的情绪记忆，并找到方法避免偏激态度的产生以及情绪的爆发，才能够获得情绪平衡。

从生理上的变化开始

当杏仁体被激活时，脑部的化学变化让你产生了一系列你能够明白的心理反应。肾上腺素和皮质醇让我们情绪激动，专业术语称作“传播性生理反应”。神经中枢系统受到刺激后，我们的心率、呼吸和内脏活动都会受到影响（Schore 2002）。我们做好了“战或逃”的准备，能量就注入到我们的肌肉里，让我们准备好做出生理反应，这时候我们就无法处理脑中的信息。你的整个身体都会参与到生理反应当中，这也意味着杏仁体已经被激活了。你的注意力都放在了让你做出回应的问题上，更重要的是，你只注意到了问题的表面。

第2章的测试让你了解了自己的生理反应模式。你已经明白，当你感觉到放松的时候，身体各部分都会有怎样的感觉，也知道了再想到某些特定的情绪记忆时，身体会发生怎样的改变。能够记录下身体的变化对你控制过度反应很有帮助。每次你的头脑发现对你的威胁时，这个信息会传遍你的身体。越早发现自己即将失控，就越能够控制自己的言行。

下次感到有压力的时候，检查一下你是否有以下的感受：

●感觉脖子像被扼住了一样。

●感觉到脸红发烫。

●心跳加速。

●恶心反胃或肚子遭到了撞击一般的感觉。

●开始出汗。

●手掌冒汗。

●麻木。

●无法集中精神。

●莫名感到心烦意乱、心事重重。

了解自己受到刺激后出现的生理反应是控制自己做出过度行为的一种重要方式。一旦明白了自己的回应方式，就会对那些提醒你即将做出过度反应的生理上的小改变更加警觉。

先冷静下来

一旦身体做出了高度警觉的提示，你首先要做的就是让你的情绪平静下来。让情绪冷静下来的策略和方式有很多，但你不可能预知哪一种对你最管用（Augustine and Hemenover 2009）。有一些方法你可能觉得很怪异，或者跟之前所想象的不同，也许你听说过很多方式，但却没看到过一种管用的。不过，别人提到的对他们管用的方式，你可以去学一下。毕竟，这样做你不会损失什么。

想一想你的大脑功能

要记得，你的大脑是用不同的区域来管理情绪、记忆和评判的。这些区域的联系不够紧密时，你就无法汲取所有的“养料”去用最合理的方式掌控局面。情绪高涨的时候，先不要那么激动地发泄，而是想一想你头脑中的变化，这会让你更清楚地了解自己的思想和情感，帮你及时扭转局面。

左脑和右脑

想象自己身处一个实验室里，在这里你可以看到脑部扫描图，右脑区域逐渐转亮，而左脑区域没有任何活动迹象。让杏仁体知道，它此刻的工作已经完成了。告诉左脑，你现在想要知道真正的情况是怎样的，所以需要它帮忙，你可以这样说：“好的，杏仁体，我知道发生

了一点情况，请你慢一点儿运转，让我将事情弄清楚好吗？左脑，你在吗？我想要弄明白这种感觉，这样情况才不会失控。”

颅底和颅顶

想象一下，你的脑成像图显示，你大脑的底部全部亮起来了，而顶部区域完全是黑暗的。这张图像可是很糟糕的，因为这意味着你的行为完全凭一时冲动，而你会为此而后悔。试着联系你大脑的思维区，这样你才能获得智慧的养料。你可以这样说："好的，直觉，我收到了你的信息。但让我看看，我的经验是否认为这是最好的选择。这样做我会后悔吗？"

重整旗鼓

在你的手腕处系一根有弹力的带子。当你情绪激动的时候，就拉紧带子。这样的干扰会让某些人将注意力从消极的思想转到身体上。只有采取行动，你才能将被动局面转为主动局面。你夺取对局势的掌控权，这让你关注自己的心绪平衡，并让你去考虑避免冲动行为所需要采取的步骤。

了解自己的感觉

了解自己的感觉是让你厘清思路的重要步骤之一。在第2章里，你已经熟悉了那些让你产生恼怒和不安全感的不同情绪。马休·利伯曼和内奥米·艾森伯格（Lieberman et al. 2007）已经证实了那种测试对情绪的瞬间高涨多么有用。接受测试的人被要求记录一系列大事发生时所产生的情绪，在杏仁体及相关脑部区域活动的影响下，他们就无法用最佳的方案去解决问题。只有掌管思维和情绪的两个区域联系到了一起，才能更好地控制住自己的冲动行为。

深呼吸

做到心无旁骛的另一个策略就是以"正念"面对情感压力（Williams and Teasdale 2007）。"正念"本来是佛教用语，表示冥想，但是现在我们将"正念"哲学跟呼吸技巧联系在了一起。"正念"的练习，让我们不会考虑太多，在我们花费精力去厘清某个特定时刻的感觉时，它让我们没那么快做出评判。如鲁斯·贝尔和黛布拉·赫斯（Drs. Ruth Baer and Debra Huss 2008）所指出的那样，"正念"要求人们接受所感知到的大量感觉和情绪。按照这个观点，如果能够让自己不受其影响，

情绪都只是暂时的，如果能够将它们当作感觉和信息，它们经过之后，会有其他的情绪和感觉来替代它们。

在严格意义上的“正念”实践中，你身处某个情境中，然而脑海里会生出许多不同的思想和情绪。思绪混乱的时候，深呼吸能帮你平复心绪。你呼吸时关注身体的感觉，思想和情感会变成意识。弄明白自己的那些思想和情绪，与思考导致你做出反应的因素并不完全相同。将你的思想和呼吸调整成适当的频率会让你过激的情绪逐渐恢复平静。

深深吸气，空气经你的鼻腔、咽喉、胸腔，然后进入腹腔。呼气时，你将体内积存的压力一同排出。专注于你的呼吸，慢慢地、深深地呼吸，在不断呼吸的时候，关注一下身体各部位的感觉。如果你的思想和情绪都化作了意识，那就意味着情绪只是暂时地停留一下，当你能不受情绪感染时，才能更容易弄明白该怎么应对当前所发生的情境。

许多人都发现，在情绪激动的时候这样做很有帮助，他们学着在日常生活中也经常这样做，发现更有帮助。跟其他技巧一样，如果你能冷静地使用这一技巧，就可以轻松有效地控制自己不沉溺在执念中。

使用引导性想象

尽管某些过度行为一瞬间就做过了，但其后续的影响能让许多人难过数小时甚至数天，他们会不断思考事发时的情境，总是回想起当时情绪激动的样子。刚刚开始情绪激动的时候，你并没有时间去借用引导性想象力，但一旦有了私人的空间，你就可以安心使用了。

在第2章里，你已按要求通过引导性想象的训练来测试积极的情绪记忆的力量。你也已经知道，要怎样回忆起某一次特定的愉快的事件，并想起事发时你所见到的、闻到的、听到的和感觉到的一切，这些美好回忆的细节能够点燃你积极的情绪记忆，让你回忆起当时的幸福感来。知道哪种记忆最能带给你安慰，最能让你恢复自信，你就更容易打开记忆库中的“好抽屉”，让自己变得阳光，充满正能量。做出了这个选择，你就是在用头脑选择自己对事件回应的好方式。

质疑自己的观点

一旦找到了干扰过度反应的办法，就需要检验你对事件的解读和所做出的结论是否可信。你可能充分意识到了会让自己做出过度行为的诱因，但你还需要时间去充分了解它。下文将列出一些能帮你了解这些诱因的办法。

明确大局

研究显示，我们缺少睡眠或者压力很大的时候，更容易做出过度反应来。马休·沃克尔和埃尔斯·凡得·海姆（Drs. Matthew Walker and Els van der Helm 2009）的脑成像研究表明，健康的、能干的，但缺少睡眠的人，遇到能让他们做出消极回应的状况时，杏仁体活动频率会增加60%。更重要的是，此时杏仁体和大脑主管思维的区域之间的联系减弱了，而与主管冲动性行为的区域之间的联系却增强了。类似的研究还发现，人们长期承受压力时，脑部会发生化学变化，神经元会失衡。

如果你知道自己过于疲累或者承受的压力过重，那你可能已经不堪重负，或者说无法管理自己的消极情绪了。不要那么固执，问问你自己，能不能稍稍延迟一点，直到你心绪平静下来，能够处理问题了再去面对所发生的事情。我曾经接诊过一位女士，睡前她很容易激动。她了解到，自己的这种状态是因为那段时间与家人的争吵所导致的，而且他们越吵越凶，因此她决定告诉自己，到第二天上午再来解决这个问题会更好。在经过了一个晚上的休息之后，她就能以全新的视角去看待前一天晚上的问题，而且她的情绪也更加平和了，她自己很高兴，因为她处理问题的方式赢得了家人的尊重，而且带来的效果相当不错。

分辨偏激和激动

虽然某些事情的直接后果我们无法完全理解，但通常都是焦虑引起的过度紧张或兴奋。焦虑也能刺激我们的心理防御机制，这样就无法完全看清楚事发时的局势。一旦用“全好”或者“全不好”的眼光看待事物时，那我们的态度就偏激了。我们此时的思想和情绪大都源自记忆库里过去的事情，而并非当前所面对的境况。

通常，偏激的态度会让我们做出强烈的反应。我接诊的一部分病人将偏激描述得非常严重，有的人说得更形象，说偏激就像是一个开关，一碰到它，情绪就会爆发。偏激的时候，我们的思想都是非常片面、极端的，这时候，会用“总是”或“从不”这类的词汇，还会产生其他非黑即白式的想法。偏激的态度通常让我们变得情绪激动，这种状态人们更容易察觉到。你如果突然想起了什么事情证实了自己对状况的预估，那你就会变得激动。

第5章的第2个测试能让你明白，在某些特定的情况下，你是不是会用偏激的态度看待事物。许多过度反应都是因偏激的态度和过于激动的

情绪扰乱了我们的思维而引起的。你使用上文所述的技巧来帮你关注现状之后，还需要问自己这些重要的问题："我是不是在用'偏激'的'眼镜'看待事物？我是不是在用'全好'或者'全坏'的观点看待事物？我是不是想起了原来类似当前状况的经历？我有没有说'他总是怎样''我从不怎样'这类的话？"记住，在偏激状态时做出的判断是不可信的，它们都是片面的、极端的。如果你及时发现了自己的错误而停止了偏激的行为，你就会自己冷静下来，而不会因为那些片面的、不准确的"事实"而使自己恼怒、激动不已，这样才能获得合理的解决问题的办法。

安迪的故事

过去的一年里，安迪的事业很不景气，他已经放弃了租借的办公室。他的账户已经没有存款了，他一直在纠结要不要改变自己的产品，也在跟前几年工作过的公司联系。他还在考虑跟一位有广告专业背景的伙伴开始新的商务合作，以期增加自己的实力。安迪说他这段时间过得很艰难，想到还有那么多责任要承担，而新的合作关系还未完全确定，他就觉得很疲乏。过去，他会试着玩单人纸牌缓解压力，而这些天里，他一直试图摆脱压抑的情绪，努力让自己不陷入偏激的状态。

安迪明白，他对自己所有的规划都感到无望的时候，就会从一个消极的视角看待自己的现状。开始的时候，他只是迷惘、困惑。他对现在的状态没有参与感，过着一种没有目标的生活，感觉自己受到了约束，世界天旋地转。他发现自己内心总有这种消极的想法，如："你以前从来没有写过商业规划，为什么这次你认为自己能够写好呢？"他希望自己有所作为，但他又认为自己缺少能力。他否认自己的能力，无法专心工作，他的想法不断，但每一个想法都没有取得任何实质性的进步。他的想法太多，以至于有点儿不知所措。某些想法他确实可以去做，但因为没有抓住机遇就错过了，所以他很心烦。只有过了很久之后，安迪才会发现，那些朝三暮四的想法究竟有多么可怕。安迪检查了一下自己的身体，他的胃已经绞在了一起，心跳比平常要快。他努力让自己冷静下来之后，才明白是焦虑让他的生活变得杂乱无章，让他迷茫困惑、不知所措。当他平静下来后，他才能去关心自己的事业，并且为自己确定一个某段时间能够达成的短期目标。他明白，他应该更重视自己的身体，并且一旦发现了紧张情绪就要马上试着控制住它。关注自己的身体反应也让安迪明白，当他恢复平静时，他才能够去关心自己手头的工作，而消极的想法才会就此消失。

抑制自己"坏"的情绪记忆

尽管我坚信我们能够从过去的经历中汲取教训，然而，过去经历中的情绪对我们既没有教育意义，也帮不到我们什么。无论从哪个方面而言，开启那些情绪记忆就像是打开了潘多拉的盒子。潘多拉是古希腊神话中的人物，上帝赋予了她很多礼物，其中有一个盒子，上帝不允许她打开。但是，她一直对那个盒子非常好奇，于是，在好奇心的驱使下，某天，她私自打开了盒盖。然后，所有邪恶的东西、疾病和世界从未经历过的灾难全都被放了出来。

在第5章里，我已经解释过“全好”和“全坏”的记忆库抽屉里的思维“模式”是如何储存的。一旦开启了一份“资料”，那么，其他类似“模式”的情绪记忆也就都被激活了。更糟糕的是，类似的“资料”还会混合到一起，这样一来，人会想起无数过去痛苦的经历，这也让当前的状况更令人觉得难过。

我建议病人要关上“潘多拉的盒子”。我告诉他们，他们可以自主选择是让那些情绪记忆主宰自己的思维，还是将那些记忆都存放到“抽屉”里。在第13章里，我们将了解一些处理情绪记忆的有效方法，但在态度偏激、情绪激动的时候，最好还是将那些记忆放进“盒子”里，并盖好盖子。

要做到这一点，你就要设置一句“咒语”，这个咒语能够提醒你，让你只关注当前的局面，而不去想过去的记忆。我近期接诊的一位男士就发现，“忍耐”这个词就能让他主动关上“潘多拉的盒子”，不会做出过度反应。一位努力摆脱童年阴影的女士则选择告诉自己：“我不想变成这样。”这句话提醒了她自己想要的生活是怎样的。也许，这样的咒语也能帮到你。如果不能，那在你平心静气的时候，写下一句在过去的情绪记忆开始泛滥的时候，能让你冷静下来的句子。如果能写下这样的句子，那你就会变得更加理智，就能继续采取步骤，控制你的言行举止。

四个步骤扭转局面

当我们因为自己的情绪记忆和无效的防御心理而感到不知所措时，我们的观念信仰就会受到其他不太好的状况模式的影响。如果意识不到这一点，就会变得目光狭隘，看不到能够改善局面的可能性。以下是能帮我们扭转局面的一些策略。

不要担忧

观念、思想和感受集合在一起，就能够让人做出合理的反应，不会让

人为自己所关心的事物太过焦虑和担忧。如果你的头脑总是关心出现的问题，那杏仁体就会不停地高速运转（Bushman 2002），因为大脑的杏仁体是帮助你在危机出现时脱离险境的，而太过焦虑和担忧会让你一直紧张，这就会产生一个恶性循环，越是担心、紧张，情感压力就越大。

许多思虑过多的人都有点儿被心理学家们称作神经过敏的症状。这种症状让人用消极的态度面对发生的事，做重要的决定时犹犹豫豫，对情况不确定的时候会很难受，并且面对困境时做出回应所花的时间比常人要长（Phelps and LeDoux 2005; Suls and Martin 2005）。这是由基因、家庭状况、生活中的琐事或是三者兼而有之所造成的，我们还无从得知，然而研究者知道，如果你个性就属于神经过敏这类的话，那你就会一直深陷焦虑和无助中，无法自拔（Hirsh and Inzlicht 2008）。如果你有这种症状，那就有必要检查一下自己，并质疑童年时面对类似情况所做出的回应了。如果你给自己机会，那你的大脑将会产生新的神经回路。丽贝卡·雷和凯文·奥克斯纳（Ray et al. 2005）做过实验，那些多虑的人在接受实验时，如果在面对威胁的时候不想太多，而是多关心接下来的局势发展，换个角度看问题，这样情绪就能恢复平静。几分钟内，那些接受测试的人就开始关心手头的任务了，并且他们面对情况做出的回应跟那些没有神经过敏症状的被测试者是一样的。

铭记自己的目标

研究显示，我们大脑中主管长期目标的区域活跃的话，就能更好地控制自己的冲动行为（Cyders and Smith 2008; Grawe 2007; Moses and Barlow 2006）。令人烦扰的情绪爆发时，我们都需要竭尽所能地找到能让我们做出合理回应的办法。我们要提醒自己，对我们真正重要的东西究竟是什么，这样做能够让我们避免因情绪爆发而做出的冲动性行为。在第13章里，我们将更详细地讨论向目标前进会给你带来怎样的力量，但你应有能力关注自己生活中积极的一面，这一点很重要。

提醒自己你应该如何去感受与提示自己，你应该相信的理念是不一样的，而且只提醒或提示自己是没用的。信心不足的人遇到困难的时候，如果只鼓励自己，并告诉自己“我能够成功”或“我值得爱”这种话，通常会产生事与愿违的结果，会带给他们更糟糕的感觉。然而，原来你成功做好某事的记忆和让你产生了安全感的信念都能提醒你，情况是会再次好转起来的。同样地，相信你近期的小梦想一定能实现，这能帮你摆脱消极思维的影响。我发现，这些方法对我接诊的病

人很有效。将注意力从过去不自信的情绪记忆转移到当前或未来上，这会帮我们摆脱陷入无助时所产生的无措感。

找寻标志

另一种让你转移注意力的方法是，找到一个能够体现你要达到的目标的标志。可以是“咒语”式的话，也可以是让你关心的目标的某种标记。我曾经接诊过一位成功的商人，他虽然事业风生水起，但婚姻却不尽如人意，不过他一直认为，保持家庭的完整是最重要的。他告诉我，一看到自己的结婚戒指，就会想到自己身上有妻子所不能容忍的缺点，他试着去改正，但不知道该怎样做。有的女性发现，当孩子淘气，自己正要发脾气时，看到自己戴着孩子在幼儿园给她制作的项链，就能马上控制住自己的情绪，而且会让她想到她曾经树立的目标：一定要让自己与孩子的关系建立在爱和关心的基础之上。你所选择的标志物并不是好运咒，也没有什么魔力，但感觉到或者亲眼见到它，会让你记起自己最重要的梦想。

加强信念

许多试图改过自新的人都发现，每天都提醒自己要做好，能够帮助他们记住自己的追求和梦想。对匿名戒酒互助社和戒毒互助所里成功戒毒戒酒的人们，以及依靠宗教或精神联盟来获得力量和支持的人们而言，这确实是真的。在你遇到困境或挑战时，你和支持你的人总是坚信你能够达成梦想，这样你就能一直记得自己的追求和目标。只有不断地确认自己的梦想，才能让你大脑中减弱杏仁体活动的神经回路重新连接上。

控制消极思维

神经成像学研究表明了我们看待状况的方式的重要性。从积极的角度看待情况，那么杏仁体内产生的消极情绪，如恐惧和恼怒就会削减。如果你一直在考虑出现的问题，并且一直想着面对的状况可能导致的消极后果，那么大脑中的杏仁体活动仍然频繁。但是，你可以给自己积极的心理暗示，这样你大脑中的杏仁体活动就不会那么频繁了。为了验证这一点，丽贝卡·雷和凯文·奥克斯纳，还有他们在斯坦福大学的同事（Ray et al. 2005）给参与实验的被测试者展示了一些让人产生压力和恐惧的图片，如发生惨烈车祸的现场照片等。被测试者们被要求想象照片展示的场景是发生在他们自己或他们所爱的人身上，他们就会变得很焦躁。然而，实验人员要求他们想象这个场景发生了，

但是他们和他们所爱的人都没受到影响，他们大脑的左额前区就被激活了，而杏仁体的活动也逐渐恢复了平静。控制好消极的思维，就能改变我们的情绪感觉，并创造我们所需要的用于改变状况的情绪能量。我们只关注自己能够做到的事，而不是担心目前的局面可能造成什么损害性的后果，我们的头脑运转就会让情绪恢复平静。

寻求帮助

很多理论家们都认为，亲密的情感关系能够增强我们大脑主管思维和感觉的两个不同区域的联系（Fishbame 2007; Schore and Schore 2008; Siegel and Hartzell 2003）。我们感受到威胁的时候，就会产生无效的防御心理，而一旦恢复了安全，我们的防御心理也会减弱、消失。情绪不好时，跟关心你的人交流能帮你顺利度过情绪风暴期，也能产生长远的有利影响。研究和临床实践都证明，你最需要的是有安全感，有了安全感，情绪就能恢复平衡。还是孩子的时候，只要得到了安慰和肯定就会有安全感，而我们现在虽然长大成人了，也还是需要得到别人的肯定和安慰。

你向他人寻求帮助时，会用很多种方式跟他们沟通以得到你所需要的。有的人为了求助他人解决问题，总是先贬低自己的能力。向他人求助以解决问题时，我们使用的是自己的左脑，回应的人也是用的左脑。对方可能都没有发现我们求助时所表露出来的情绪压力，就给我们提供了解决方案，根本没有去管我们求助时贬低自己所产生的情绪。在这种情况下，我们对安全感的需求可能只是得到了一点点满足，也可能根本就没得到满足，这更让我们觉得难受。如果我们试图夺取控制权，用我们的能力让别人给予我们所需要的东西，就会让我们在乎的人跟我们产生隔阂。因为只顾着追求控制权，所以极少产生同情怜悯和关爱他人的想法。如果我们不明白自己寻求安慰的方式影响了他人做出的回应，就很容易认为别人忽略了我们，或者不在意我们。更糟糕的是，我们还可能会想到以前，当我们希望得到安慰的时候，其他人却不愿意给予我们安慰的情形。通常，失望会让我们的情绪更加压抑，这样，我们最终就会迁怒于我们在乎的人。

相反，我们应该找一个恰当的时间，彬彬有礼地向他人坦诚地表达自己的需要。寻求帮助的时候，直接告诉他人让你觉得烦恼的事，并且说，如果他能给你支持真是太好了。问问对方，此时方不方便谈一谈。如果你求助的人正一心想着自己的事，他是不能专心听你倾诉麻烦的，而在你看来，他不专心就是不关心你的表现。所以，你先要看清楚情况，在合适的时候开口向人求助。

如果对方有时间跟你交谈，你就应该告诉他，你不是要征询处理问题的意见，你只是觉得心烦意乱。你也可以说，你只需要有人陪着你，或者你只是需要一个拥抱、一句支持的话就够了，这也能帮助你跟人交流。通常，知道有人在倾听、在关心你，就足够让你不那么苦恼了。如果你的生活中没有能及时给予你安慰的人，那就考虑加入社团或者去咨询心理医生吧。跟别人展开交流能够让你学会如何掌控来势汹汹的情绪。

冲动性行为VS理智性行为

我们还没有意识到导致自己做出冲动行为的诱因的存在，就因为那些诱因而做出了冲动行为，这也是我们过度反应的开始。如果事情发生的过程中，某些事物让我们觉得危险或受到了伤害，我们的大脑回路就会绕开思考区域，直接跳进行动区域。通常，事发时，那些原来的情绪记忆导致的观念会让我们看待情况的角度更加极端。如果发生的事情达到了让我们觉得焦虑的程度，我们就会态度偏激、情绪爆发，导致沉浸在痛苦的情绪记忆中，整个情况令人无法忍受。

我们只有辨明了重要的因素：导致过度反应的诱因，我们的信念观点以及将被激发出来的不同情绪，才能做出合情合理的回应。而要做到这一点，我们就要弄明白不同的情绪表现是怎样的。当大脑中的杏仁体对已知的威胁做出回应时，你应该让自己了解生理上的变化。明白你的身体处在高度兴奋的状态下，你就能用你所知道的方式来让情绪恢复平衡。你可以画出大脑的各部分图像，分辨自己的感受，用深呼吸、引导性想象或“咒语”来缓解强烈的情绪。你可以对你的状况进行评估，如果感觉疲劳、泄气或者压力过重，要记得提醒自己谨慎去应对。

你逐渐平复情绪时，关注内心情感的变化，分辨你感受到的究竟是忌妒还是羞耻，是被抛弃还是被辜负，是觉得无助或是其他的感觉。你不能逃避自己的情绪，而应关心情绪变化，以辨明内心的感受变化。做出合理反应的过程会打开你的大脑回路，这样你就不会在高度兴奋或紧张的情绪中浪费精力。

对你的思想进行评估，以了解自己是否态度偏激（只看到事物的某一个方面）、情绪激动（想起了一系列类似的经历）。问问自己，你是花时间对情况做了全面的分析，还是快速片面地做出了结论。如果有相关的证据证明你是很快就做出了结论，你就会发现，你的思想和情绪究竟有多么片面、偏激。

问问自己，你是否完全理解了促使你做出过度反应的事件，这一点在

本书前面的章节中你已经做过了。了解这一点是相当重要的，因为这总是跟加剧当前状况的难受程度的情绪记忆相关。

做出合情理的回应时，你会明白观念的力量，知道让自己摆脱与现状无关的记忆困扰有多么重要。要记住那个“潘多拉的盒子”，并将那里面的记忆收拾干净，这样它们才不会让你更加难过。还要质疑因那些记忆而产生的负面情绪，提醒自己，现在和未来比过去更加重要。

因为无法消化的负面情绪而感到难受时，花点时间跟人交流，或者写下自己的想法，这样你才能厘清自己的内心情绪变化。但是，你还要确保消化情绪的过程不能纠结于过去的记忆，也不能让那些记忆干扰到当前的状况。思虑太多只会让情况变得更糟，你最好花些时间去处理那个激发你消极情绪的观念。向关心你的人寻求支持和鼓励，用空闲的时间去做让你感觉受到关心、情绪得以恢复的事情。

冲动行为是由杏仁体控制的，并且会因为扰乱你情绪的行为习惯、期望值和过去的记忆而被激发出来。如果焦虑让你变得态度偏激、情绪激动，那你做出的反应破坏性也就更大。你花费精力去让情绪恢复平衡，那你就会更加冷静，思维也更有条理。只有确认自己没有太过激动、兴奋或紧张，观念没有过于偏激，这时你做出的反应才是安全可靠的——既考虑到了你自己，也关心了你在乎的人。

章末测试：神经质倾向

没有人愿意被贴上“神经质”的标签，而我们的基因、童年经历和受到的教育等都会让我们对某些特定的事物非常敏感。补救方式之一就是探索并审视我们有多么容易焦虑。

第**1**部分

你是经常、不时还是很少有以下的经历？

●我担心自己做不好事情。

●如果不吃药喝酒，我就很难感受到轻松惬意。

●我决定了要买什么东西或做好了某项计划之后还总是要反复掂量这个决定。

●我看起来比其他人更加多疑，更容易焦虑。

●别人都说我喜怒无常。

●我脸皮很薄，非常敏感。

●对情况不确定总会让我很紧张。

●我不喜欢冒险。

●我不由自主地思考自己的问题。

如果你经常或者不时会有以上的行为，那你就很可能会做出过度反应。

第2部分

我们有的人生性敏感，但许多行为模式都是从父母身上继承的，或者因为童年跟父母的相处不当而使这种敏感恶化。

你的父母经常、不时还是很少有以下的行为？

●即便是我犯了很小的错误，他们也会责怪我。

●他们总是焦虑紧张。

●他们总是批评彼此和其他亲友。

●他们对我过分宠溺。

●当我情绪低落或感到烦恼时，他们并不知道该怎样帮我调节情绪。

●他们表达烦恼和愤怒的方式让我觉得害怕。

●他们的思想是消极的、悲观的。

●日常生活受到干扰时，他们总会觉得心烦。

●他们很担心我和其他家庭成员。

●他们并没有像其他的父母那样享受那么多乐趣。

如果你的回答是父母经常会做出这样的回应，那你学到的行为方式就是你现在不喜欢的方式。记住，还很年轻的时候，我们的价值观和梦想就已经存在了，但作为成人，我们还有别的选择权，我们还可以改

变它们。如果我们把选择的机会给了父母，那他们就可能做出跟我们所想要的不一样的选择来。对未知的恐惧和对自我的疑虑会降低行事的效率，也会毁掉我们在生活中前进的动力。这样，你就要努力摆脱自己的思维模式和情绪记忆的影响，而如果你愿意摆脱过去的影响，你就会发现这是可以做到的。

我们的身心都会感受到焦虑。对自己的身体反应很敏感的人通常是用左脑思维去摆脱困境的。你可能知道，对假设情境过分焦虑会让大脑内的杏仁体活动频繁。如果你有神经质的倾向，那首先要做的就是学会观察并处理你的焦虑感。要对因偏激的态度和过去的情绪记忆影响而产生的思想观念提出质疑，要学会用切实的观点来帮你渡过困境。学会平复你的情绪，缓解因紧张情绪而产生的生理反应，这会为你应对生活的跌宕起伏而储存能量。

第13章
预防情绪勒索

防患于未然是最好的良药。在本书中，我多次介绍了如何发现那些最能让你做出过度反应的诱因和情绪记忆。我曾提议，在过度反应发生时，你要努力摆脱那些因素的影响，恢复情绪平衡，这一点很重要。然而，一旦稳定了情绪，为了控制这些因素，不让它们再次影响你，你还是要探寻一下这些因素的来源，这一点也很重要。

你的思维决定你的判断

我们面对情况的时候思维运转是很快的，并且在这段短时间里产生的想法和观念会影响我们对发生的情况的理解。大脑的一个部分参考应用知识来帮我们完成简单的任务，其他部分则为我们提供必要的信息，让我们对错综复杂的问题做出结论。这时候，我们所持有的观念是通过无数的经历积累而成的，许多经历都是童年发生的。某些观念包含了父母以及成长过程中的成人们的观念，而某些观念是因近期的经历而产生的，包括我们在书籍和电视上所了解到的信息。

虽然要了解的知识还有很多，但研究证实，某些观念不仅可能导致问题，还会对我们的应对机制产生危害。丹尼尔·莫尔登博士、詹森·浦安迪博士和卡罗尔·德威克博士（Drs. Daniel Molden, Jason Plaks, and Carol Dweck 2006）记述了人们在对自己和他人进行评论时所表现出的两种不同模式。固定式思维的人认为，世界是由所有已知事物组合的，灵活性思维的人认为世界是一层层事物累积起来的“堆叠物”。你的思维方式决定了你对事情做出的评判，以及你在事发时产生的感觉。

固定式思维

固定式思维的人认为，江山易改，本性难移。他们将人的个性特征视为绝对不变的，而且他们有一套关于人天性的哲学理论来支撑自己的立场。例如，杰克发现儿子保罗并没有做作业或收拾洗好了的衣物，而是在看电视。杰克认为，保罗是那种能不做事就不去做，而且还喜欢吩咐别人去帮他做的人。他认为，有的人天生就是这样，而且他记得自己的妹妹也是这样：生性懒惰。他的父母亲花费了大量钱财给她请家教，为她上学耗费了很多资金，他们耗尽心力把她送进了大学，

她却因为太懒不做作业而荒废了学业。杰克的儿子保罗似乎也在步其后尘。

要对这种想法进行推理会出现很多问题。固定式思维的人一旦认为某人是某种个性的，就很难再改变他们的看法。如果杰克认为保罗天性懒惰，而且认为帮助保罗改善这种个性只是徒劳，那他就不会帮助保罗做出改善。显然，这也就意味着保罗得不到能让他受益的帮助，而且杰克还会很快做出支持自己观点的判断。他对儿子性格的恼恨和失望也会与日俱增，这主要的原因就是他过快地对保罗的行为做出了判断，认为保罗天性懒散，而实际上根本不是这样的。

杰克这种固定式思维也会影响他自己的生活抉择。如果生活中出现了他无法控制的事物，那他就认为这是因为他生来就不会。例如，他如果去打棒球，不知道什么时候该击打，他就认为自己不擅长运动。他不会去努力改善自己的技能，反而会做出他不会打棒球或是其他运动的结论，并会将注意力转移到其他更容易完成的事情上。固定式思维的人遇到了一点点挑战就会认为自己无法获得成功，并放弃努力。他们更倾向于认为情况不在他们的掌控范围之内，也不会相信自己是能够做出改变的。如果你不相信自己能够达成梦想，那么你的这个想法就会成真。

灵活性思维

思维灵活的人们认为，人经历各种事情的时间不同，那么影响他们在各种情况下做出的不同行为的因素也是千差万别的。他们认为人都是有韧性的，而且都愿意接受改变。例如，杰克如果发现儿子保罗在看电视而没有做数学作业，他就会思考儿子今天为什么这样做，究竟是因为懒还是有别的理由。杰克还记得，保罗小时候对自己要求很高，一旦达不到目标，就很容易泄气。杰克想，自己能不能做点什么来帮助儿子分担责任，并决定跟儿子好好谈谈。儿子告诉他，数学老师教的课他听不懂，所以他抱怨老师没有教好。杰克也承认，作业如果不会做，那么坐在书桌前也是空坐，他提出要跟保罗一起看书，帮保罗把没有听明白的课弄懂。虽然开始的时候，保罗扭动着身体，露出不耐烦的神色，但几分钟后，杰克就发现，儿子露出了高兴的神色，而且还很释然地松了口气。保罗给了父亲一个大大的微笑，并称十分钟内就能做完作业——因为那道题真是太容易了。杰克也为儿子感到自豪，同时，他又想起了自己的父母曾经总是抱怨妹妹懒惰、愚蠢，他为此感到悲哀。有这么多来自父母的消极评价，也就不难理解她为何会在大学辍学了。

杰克在生活中遭遇挫折时，就会思考有什么需要自己改善的地方。他坦承自己可以比较容易达成某些目标，这是因为他知道自己会去努力，他明白有的事情要很努力才能做到，他会设立一个切实的目标。他还知道，自己在某些特定的条件下才能表现得更好，就跟儿子保罗一样，如果有人给予他支持，并为他提供策略让他重新开始，那就是帮了他大忙了。杰克是个目的性很强的人，当情况变得艰难时，总是坚韧不拔。无论是在工作中还是在婚姻中，乃至这次处理儿子的事时，这一特性都对他很有帮助。

“重新安排情节”

叙事治疗（一种新颖的心理治疗方法）由心理专家迈克尔·怀特和戴维·爱普斯顿（Michael White and David Epston 1990）提出，即我们可以用讲故事的方法来重新检视生活。讲故事时，我们就会知道我们只是把感觉到难受的事件都归类为痛苦，在想要弄明白前方的“路况”时，那些未完全理解透彻的经历就成了我们的“路线图”。想一想，如果有人告诉你，你使用的地图是三十年前的，而且这个地区已经出现了很多新的市镇、新的购物区和景点，你会有什么想法？难道你不想看看新的地图？

当我们关注过去的失败或者自己不喜欢的个性时，我们只会关注因失败和不喜欢的个性所造成的境况存在的问题，并且对境况的发展做出消极的判断。叙事治疗专家明白，人们想到自己成功的时候，或者梦想得到实现的时候，情况会转变得很快。专家迈克尔·怀特（Michael White 1989）鼓励人们去思考战胜自我的方法，怎样让头脑中主管办事效率的区域灵活起来。他还特地解释说，可能引起你做出过度反应的境况，只要你做出了积极的判断，产生的结果就会不同。境况和可能产生的结果发生了改变，那么旧的思维“地图”也会更新。

树立积极的观念

我们对未来的判断通常决定着事情发展的结果。这是我曾经去空手道馆上课时明白的。老师问同学们，他们是否能够用手劈开一块厚木板，绝大部分人看了一眼厚厚的木板，觉得弄断木板的同时手也残废了。有几个学生做出了猛击木板的手势，但为了自保，他们并没有真正出手。老师教他们把手指握成某种特殊的状态，然后展示了木板是如何被轻易劈开的，学生们就开始跃跃欲试了。第一个学生按照老师的教导，成功破开了木板之后，大家就从犹豫观望变成了满怀期待。学生们相信自己能够做到，并且也看到了别人成功完成了，局面就发生了改观。这样一来，他们都很自信能够做到，并且也如愿劈开了木

板。

正如我在第5章里所说的那样，偏激的态度和激动的情绪会让我们开启“全坏”的抽屉，在这里我们只能找到失望和挫败的记忆。我们关上“坏抽屉”才能发现那些积极、正面的可能性，当这些正面的观念取代了质疑时，我们才能发现新的出路。

挑战旧的情绪记忆

回顾痛苦的情绪记忆是令人难以忍受的，但如果想要减少“潘多拉的盒子”里那些“诅咒”的魔力，这却是必要的。即便我们想要一笔勾销或忘记它们，但我们感觉自己很脆弱的时候，这些记忆还会重新潜回到脑海之中。在我们有疑虑或挫败感时，情绪记忆就自动复燃了，而我们自己都还没意识到。我们越是了解“潘多拉的盒子”里的东西，就越容易发现过去的情绪及其起源，也就越容易摆脱那些记忆的控制，并判断出该怎样“用力关上盒子”。

最能让我们做出过度反应的观点，是我们还不够可爱、不够优秀，还有一些让我们做出过度反应的是和我们工作或生活的伙伴，他们还不值得我们去相信和依赖。我们对权利、公平、宽恕和能力都有自己的看法和观念——这些都可能让我们做出过度的情绪反应。

本书中的大部分章末测试都是帮你了解那些在你脆弱的时候可能产生的情绪和行为反应。如果你跟我接诊的病人一样，那么你还是孩子的时候，你最大的弱点可能就已经形成了，只不过当时你还太小，还不能控制它，只能任其发展壮大。心理治疗是探索并质疑那些旧观念的一种方式，但你自己也可以采取行动去探索。

与过去讲和

读到有研究显示我们有多少人有过痛苦的童年经历时，我感到很震惊（Dube 2001）。太多的孩子经历或者目睹过身体和心灵上的伤害，结果就深陷焦虑或失望之中（Heim and Nemeroff 2001）。心理学家们认为，即便是现在相对受到保护程度较高的孩子，也不是总能得到他们所需要的支持和安慰，来实现自己的梦想（D. J. Siegel 1999）。我们认为自己被人孤立或辱骂的时候，确实很容易生气，但一直为此而生气只会使你产生对自己的怀疑，并且不再愿意去相信别人。所以，与过去讲和要更好。

从不同的角度看待问题

我的社工学生普遍反映，他们很高兴接待那些受过伤害的孩子，这些学生对那些伤害了孩子的成人犯罪者充满了恐惧和厌恶。他们认为，那些伤害了孩子或者看着孩子受伤也不去帮助的人，是不值得得到原谅的恶魔。学生们看到那些孩子做出不合适的行为，如撒谎、偷盗、伤害自己甚至虐待其他孩子，也就明白了这些孩子曾经受到的成人的伤害有多深。我让我的学生遥想一下未来，预测一下如果治疗失败，那二十年后，他们接待的那些受过伤害的孩子会变成什么样。然后我让他们回到过去，想象他们接待的是这些孩子的父母，想象这些父母亲少年时是什么样。我让他们去思考那些父母年幼时的情景，设想他们成长的家庭环境，这些父母长大后又给这些受伤的孩子创造了怎样的环境。通过这个练习，学生们发现，孩子多的家庭中最容易发生虐待的情况。人们都倾向于偏爱受害者而责备挑衅者，但当挑衅者也成为受害者时，人们就会晕头转向，不知道该怎样判断了。

我发现，大部分情况下，我接诊的病人都是尽其所有做到最好的人。通常，痛苦会导致痛苦，人们总是按别人对待自己的方式去对待别人。我们认为，他人的行为带着伤害我们的目的，这时候，我们就很难原谅做出这种行为的人，但当我们认识到，别人之所以做出这样的行为，是因为也受到了怀疑和限制，以及他们所承受的负担时，就很容易原谅他们。

损害家庭关系的“隐私”

家庭治疗专家弗洛玛·沃希（Dr. Froma Walsh 1988）曾告诉我，她学过的最有用的课程是大学毕业时选修的人类学。学着去了解并尊重各种文化的独特性让她明白，该如何去理解她接诊的每个家庭所持有的价值和观念。即便家庭成员来自同一个民族，有同样的宗教信仰和教育程度，每一个成员的生活方式也都有本质上的差别。

通常，我们的行为方式都会受到我们生来就接受了的家庭规则和风俗习惯的影响。例如，每个家庭在节日时会准备特定的食物，并且对恰当和不当的行为有某种道德模式的规范。家庭治疗专家们知道，每个家庭都有自己的价值观、风俗习惯、情感的惯用表达方式和隐私，每个家庭对男女双方的能力和双方应承担的家庭责任都有不同的观念。这些观念很容易被家庭成员接受，也极少受到家庭成员的质疑。通常，改变的第一步就是按照古老的观念检测它们。

安的故事

安·哈特曼博士讲述了自己家里的一个故事来证明这个观点（Hartman

1988）。她发现，虽然家庭成员深爱着彼此，但母亲家的成人都不喜欢用肢体语言向孩子表达爱意。他们对孩子们好像特别冷淡，只是用礼貌的话语跟孩子们说话，却不拥抱、亲吻他们。她也很疑惑，明明很喜欢孩子，为什么却要跟他们保持距离？于是她决定去探究一下与之相关的家庭中的故事。

她母亲家最年长的长辈解答了她的疑惑。她告诉安，全家搬到美国后不久，美国就爆发了肺结核。她回忆，自己的侄女感染上这种病之后，全家都为此烦恼不已，并且准备将她送去北部的一家疗养院。去那里的前一周，他们一家为她四岁的儿子庆祝了生日。大家看起来都很开心。她回忆起在火车站送别的场景，泪流满面：她的侄女拥抱着自己的两个小孩承诺道，妈妈一定会很快恢复健康，回到你们身旁。而事实上，那个年代里，患上这种病之后存活率很低。全家人跟这位美丽的年轻母亲道别，并且也做好了最坏的打算。一年后，她的侄女果然活着回来了——完全健康，与常人无异。但她回来的第一件事就是去给自己的两个孩子上坟，因为他们在几个月前也因为感染了肺结核而身亡了。从那时起，家人们就都心照不宣地不再亲吻孩子，因为他们担心亲吻预示着孩子会死去。

与过去讲和，就意味着我们不能按照错误的观念去思考问题，而是要承认，事情没有往好的方面发展总是有某种缘由的。回顾事情的来龙去脉跟否认发生了坏事是两回事，但是回顾却可能让失望悲观的情绪取代恼怒和愤懑。安从来也没有想过对孩子表达柔情居然有这样的事，也就不再抱怨小的时候大人们对她没有温情了，而只是为自己和所有痛失亲人的人感到悲哀。

摆脱羞耻感和个人失败感

与过去讲和，我们还要妥善处理关于自己失败的情绪记忆。通常，我们的羞耻感和恼怒情绪都是根据童年时佩戴的“眼镜”所看到的而产生的。孩子们总是不得不面对更适合大人面对的问题。例如，妻子不喜欢丈夫的某个特性，就会对有同样特性而犯错的孩子发火。孩子可能会觉得困惑，也许也会觉得母亲的指责不公平，同时还会产生羞耻感。成人可能会对别人的质疑和嘲笑进行回击甚至否认，而孩子却可能认为，即便母亲的话听起来很不公平，但她说的是对的。因为孩子需要得到父母的关爱，所以他可能会更倾向于接受成人的指责，生出的怒火也会自行发泄排解。

虽然羞耻感和怒火会被掩藏很久，但当相似的情境触及了相关的情绪记忆时，这种羞耻感和怒火仍然会爆发出来。如果发生了这种情况，

孩童时代的无助感、愤恨和失望也会接踵而至。

情况糟糕的时候，我们只会掩藏自己的失败，并不去揭开掩盖物，然而一旦准备好质疑过去，我们就只好选择“战斗”了。不要轻易接受并相信别人对你的评价，而是让童年的自我去重新评估当时的状况。在很大程度上而言，这就像是对过去的结论进行新的评估。如果你能够质疑那些对你和你介意的人造成伤害的评价，你可能就会对当时的事情有不一样的理解。也许环境因素能够作为新的佐证，尤其是，你现在是一个成人，你能够理解孩子们是怎样被当作了替罪羊，成为了父母冲突的罪魁祸首。

当我们有机会去质疑别人对自己的评价时，我们每个人都有充分的理由去审视过去。我们这样做的时候，才能明白这只是一点小事，不值得长期记在心里。即便你认为过去的行为确实应该受到责骂，难道你不认为把这种责骂放在心里太久了，是应该放下的时候了吗？

让未来而不是过去决定你的现在

我的病人们因为童年遭受的困难和忽略而感到过度消极的时候，我总会让他们想想未来。路易吉·博斯科洛（Dr. Luigi Boscolo 1993）博士声称，如果我们能够学着掌控，展望未来会跟回顾过去一样对我们有利。我们假设，你现在还不能决定要不要花费自己的积蓄买一个刚刚上市的法式单人扶手沙发，如果你想到原来的经历，那你可能就会想到自己曾多次为了类似的东西从商场离开，而后来你再也没找到你认为价格合适的其他同款商品，这时候，你认为如果不买，可能会为错过这么物美价廉的沙发而后悔，并且讨厌自己做一种决定要犹豫很久的性格。由于你想起了多次没有马上采取行动的经历，过去的那些记忆便加深了你对自己的厌恶，焦虑的情绪和对自己的怀疑会让你看不起自己。

但如果你能幻想未来，你可能会发现，三个月内你就会得到一份很棒的工作，这个新职位要求你去巴黎待三个月，接受进一步的培训，随后去公司在夏威夷的总部工作。接受完培训之后，你就能去总部为了工作给你安的家生活，那个家会更现代化，会有各种豪华家具，想到这里，买新的沙发会让你犹豫吗？

没有什么“水晶球”能告诉我们未来的样子，但你的目标明确，就能确定未来。因为过去的经历而去思考你被压抑了的本性是可以理解的，但不要只关心过去的事，而是要从过去的事中汲取教训，改变你现在的行为，确定你未来的走向。能发现现在比过去要好是很有帮助的，但我们还要向前看，你在生活中使用的策略只是定义你个性的一部

分。苏珊·哈特尔（Harter et al. 1997）发现，在不同的情况下，我们都会表现出不同的自己。以某种方式活过数年之后，我们可能忘记了自己掩藏在后面的其他个性特征。植物需要合适的温度和阳光才能开花，同理，你试图重新唤醒的好的特性可能也需要一个合适的条件才能重新出现。

自己想一想，接下来的十年里，你希望变成怎样的自己，如果你能够说出那些个性特征，那你就有了明确的目标。你不能控制周围的世界，但你对自己梦想的渴求能够赋予你做出改变的能力，让你真正变为成熟稳重的人。

“大脑的十年”能帮我们用新的视角去理解人类所面临的苦难和对苦难的承受力。对那些面对突然而至的恼怒和失望却不知道这些情绪是从何而来，也不明白该怎样控制这些情绪的人而言，这是一个很棒的消息。

学着制止过度行为需要耐心和坚持。心灵和身体、过去和现在，都是导致我们做出过度情绪反应的因素。我希望你能按照本书的内容去找寻将这些碎片拼凑起来的新方式，这样你就能为你自己和所爱的人创造一幅杰出的画作。

阅读推荐

书籍：

Brown, B. 2007. *I Thought It Was Just Me (But It Isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power.* New York: Penguin Books/Gotham.

Hanson, R., and R. Mendius. 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom.* Oakland, CA: New Harbinger.

Johnson, S. 2008. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love.* New York: Little Brown.

Siegel, D. J., and M. Hartzell. 2003. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self–Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* New York: Penguin.

Siegel, J. P. 2000. *What Children Learn from Their Parents' Marriage.* New York: Harper Collins.

Williams, M., J. Teasdale, Z. Segal, and J. Kabat-Zinn. 2007. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness.* New York: Guilford Press.

参考书：

Jacobs, B. 2004. *Writing for Emotional Balance: A Guided Journal to Help You Manage Overwhelming Emotions*. Oakland, CA: New Harbinger.

Spradlin, S. E. 2003. *Don't Let Your Emotions Run Your Life: How Dialectical Behavior Therapy Can Put You in Control. Oakland,* CA: New Harbinger.

参考文献：

Augustine, A., and S. H. Hemenover. 2009. On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion* 23:1181-1220.

Baer, R. A., and D. B. Huss. 2008. Mindfulness-and acceptance-based therapy. In *Twenty-First Century Psychotherapies,* edited by Jay LeBow. Hoboken, NJ: John Wiley.

Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control.* New York: Freeman.

Beck, A. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* Madison, CT: International Universities Press.

Benjamin, L. S., and F. J. Friedrich. 1991. Contributions of structural analysis of social behavior (SASB) to the bridge between cognitive science and a science of object relations. In *Person, Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns,* edited by M. J. Horowitz. Chicago: University of Chicago Press.

Benjamin, L. S., J. Rothweiler, J. Conrad, and K. L. Critchfield. 2006. The use of structural analysis of social behavior (SASB) as an assessment tool. *Annual Review of Clinical Psychology* 2:83-109.

Boscolo, L. 1993. *The Times of Time.* New York: Norton.

Brown, B. 2006. Shame resilience theory: A grounded theory of women and shame. *Families in Society* 87:43-52.

Bushman, B. J. 2002. Does venting anger feed or extinguish the flame? *Personality and Social Psychology Bulletin* 28:724-731.

Cicchetti, D., and D. Tucker. 1994. Development and self–regulatory structures of the mind. *Development and Psychopathology* 6:533-549.

Coleman, D. 1998. *Working with Emotional Intelligence.* New York: Bantam.

Compton, R. J. 2003. The interface between emotion and attention. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Review* 2:115-129.

Cozolino, L. J. 2002. *The Neuroscience of Psychotherapy: Building and*

Rebuilding the Human Brain. New York: Norton.

Crockett, M. J. 2009. The neurochemistry of fairness: Clarifying the link between serotonin and prosocial behavior. *Annals of the NewYork Academy of Sciences* 1167:76-86.

Cyders, M. A., and G. T. Smith. 2007. Mood-based rash action and its components: Positive and negative urgency.*Personality and Individual Differences* 43:839-850.

——.2008. Emotion-based dispositions to rash action: Positive and negative urgency.*Psychological Bulletin* 134:807-828.

Depue, R. A., and P. F. Collins. 1999. Neurobiology of the structure of personality: Facilitation of incentive motivation and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences* 22:491-517.

DeZulueta, F. 2006. The treatment of psychological trauma from the perspective of attachment research. *Journal of Family Therapy* 28:334-351.

Dube, S. R., R. F. Anda, V. J. Felitti, D. P. Chapman, D. F. Williamson, and W. H. Giles. 2001. Childhood abuse, household dysfunction and the risk of attempted suicide throughout the life span: Findings from the Adverse Childhood Experiences Study. *Journal of the American Medical Association* 286(24):3089-3096.

Eisenberger, N., and M. D. Lieberman. 2004. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science* 8:294-300.

Erikson, E. 1950. *Childhood and Society.* New York: Norton.

Farmer, R. L. 2009. *Neuroscience and Social Work Practice: The Missing Link.* Newbury Park, CA: Sage.

Fishbane, M. D. 2007. Wired to connect: Neuroscience, relationships, and therapy. *Family Process* 46:395-412.

Fosha, D. 2000. *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change.* New York: Basic Books.

Gohm, C. L. 2003. Mood regulation and emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology* 84:594-607.

Goldin, P. R., T. Manber–Ball, K. Werner, R. Heimberg, and J. J. Gross. 2009. Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self–beliefs in social anxiety disorder. *Biological Psychiatry* 66:1091-1099.

Gottman, J. M. 1998. Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology* 49:169-197.

Grawe, K. 2006. *Neuropsychotherapy: How the Neurosciences Inform Effective Psychotherapy.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Haas, B. W., K. Omura, R. T. Constable, and T. Canli. 2007. Emotional conflict and neuroticism: Personality and activation of the amygdala. *Behavioral Neuroscience* 121:249-256.

Hanson, R., and R. Mendius. 2009. *Buddha's Brain. The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom.* Oakland, CA: New Harbinger.

Harter, S., S. Bresneck, H. A. Bouchey, and N. R. Whitesell. 1997. The development of multiple role–related selves during adolescence. *Development and Psychopathology* 9:835-854.

Hartman, A. 1988. Personal communication.

Hedwig, T., and S. Epstein. 1998. Temperament and personality theory: The perspective of cognitive–experiential self theory. *School Psychology Review* 27:534-550.

Heim, C., and C. B. Nemeroff. 2001. The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: Preclinical and clinical studies. *Biological Psychiatry* 49:1023-1039.

Hirsh, J. B., and M. Inzlicht. 2008. The devil you know: Neuroticism predicts neural response to uncertainty. *Psychological Science* 19: 962-967.

Hoobler, J. M., and D. J. Brass. 2006. Abusive supervision and family undermining as displaced aggression. *Journal of Applied*

Psychology 91:1125-1133.

Horowitz, M. J. 1991. Person schemas. In *Schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns,* edited by Mardi J. Horowitz. Chicago: University of Chicago Press.

Jacobs, B. 2004. Writing for *Emotional Balance: A Guided Journal to Help You Manage Overwhelming Emotions.* Oakland, CA: New Harbinger.

Judge, T. A., J. A. LePine, and B. L. Rich. 2006. Loving yourself abundantly: Relationship of the narcissistic personality to self–and other perceptions of workplace deviance, leadership, and task and contextual performance. *Journal of Applied Psychology* 91:762-776.

Kandel, E. R. 1998. A new intellectual framework for psychiatry. *American Journal of Psychiatry* 155:457-469.

——.1999. Biology and the future of psychoanalysis: A new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal of Psychiatry* 156:505-524.

Krystal, H. 1988. *Integration and Self–Healing: Affect, Trauma, Alexithymia.* Hillsdale, NJ: The Analytic Press.

LaBar, K. S., and R. Cabeza. 2006. Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews* 7:54-64.

Leary, M. R., J. Twenge, and E. Quinlivan. 2006. Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review* 10:111-132.

Lewis, M. D. 2005a. Bridging emotion theory and neurobiology through dynamic systems modeling. *Behavioral and Brain Sciences* 28:169-193.

——.2005b. An emerging dialogue among social scientists and neuroscientists on the causal bases of emotion.*Behavioral and Brain Sciences* 28:223-245.

Lewis, M. D., and R. Todd. 2007. The self–regulating brain: Cortical and subcortical feedback and the development of intelligent action.

Cognitive Development 22:406-450.

Lieberman, M. D., N. I. Eisenberger, M. J. Crockett, S. M. Tom, and J. Pfeifer. 2007. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 18:421-428.

Meissner, W. W. 1980. The problem of internalization and structure formation. *International Journal of Psychoanalysis* 61:237-247.

——.1986. The earliest internalizations. In *Self and Object Constancy*,edited by R. Lax and S. Bach. New York: Guilford Press.

Molden, D. C., J. E. Plaks, and C. S. Dweck. 2006. Meaningful social inferences: Effects of implicit theories on inferential processes. *Journal of Experimental Social Psychology* 42:738-752.

Moses, E. B. T., and D. H. Barlow. 2006. A new unified treatmen t approach for emotional disorders based on emotion science. *Current Directions in Psychological Science* 15:146-150.

Ochsner, K. N., and J. J. Gross. 2007. The neural architecture of emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation,* edited by J. J. Gross. New York: Guilford Press.

Penhaligon, N. L., W. Louis, and S. L. Restubog. 2009. Emotional anguish at work: The mediating role of perceived rejection on workgroup mistreatment and affective outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology* 14:34-45.

Penney, L. J., and P. E. Spector. 2002. Narcissism and counterproductive work behavior: Do bigger egos mean bigger problems? *International Journal of Selection and Assessment* 10:126-134.

Phelps, J. E., and E. A. LeDoux. 2005. Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. *Neuron* 48:175-187.

Rauch, S., L. Shin, and C. Wright. 2003. Neuroimaging studies of amygdala function in anxiety disorders. *Annals of the New York Society of Science* 985:389-410.

Ray, R. D., K. N. Ochsner, J. C. Cooper, E. R. Robertson, J. D. E. Gabrieli, and J. J. Gross. 2005. Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience* 5:156-168.

Rhodewalt, F., and C. C. Morf. 1998. On self–aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology* 74:672-685.

Schore, A. N. 2002. *Affect Dysregulation and Disorders of the Self.* New York: Norton.

——.2003a. *Affect Regulation and the Repair of the Self.* New York: Norton.

——.2003b. Early relational trauma, disorganized attachment, and the development of a predisposition to violence. In *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body and Brain,* edited by Marion F. Solomon and Daniel J. Siegel. New York: Norton.

Schore, J. R., and A. N. Schore. 2008. Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal* 36:9-20.

Seligman, M. E. 1975. *Helplessness: On Depression, Development and Death.* San Francisco: Freeman.

Siegel, D. J. 1999. *The Developing Mind.* New York: Guilford Press.

——.2003. An interpersonal neurobiology of psychotherapy: The developing mind and the resolution of trauma. In *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body and Brain,* edited by Marion Solomon and D. J. Siegel. New York: Norton.

Siegel, D. J., and M. Hartzell. 2003. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* New York: Penguin.

Siegel, J. P. 1992. *Repairing Intimacy: An Object Relations Approach to Couples Therapy.* Northvale, NJ: JasonAronson.

——.2000. *What Children Learn from Their Parents, Marriage.* New York: Harper Collins.

——.2004. Identification as a focal point in couple therapy. *Psychoanalytic Inquiry* 24:406-419.

——.2006. Dyadic splitting in partner relational disorders. *Journal of Family Psychology* 20:418-422.

Smith, R. H., and S. H. Kim. 2007. Comprehending envy. *Psychological Bulletin* 133:46-64.

Stucke T., and S. Sporer. 2002. Who's to blame? Narcissism and self-serving attributions following feedback. *European Journal of Personality* 17:465-478.

Suls, J., and R. Martin. 2005. The daily life of the garden–variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality* 73:1485-1510.

Van der Kolk, B. A., A. C. McFarlane, and L. Weisaeth, eds. 1996. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society.* New York: Guilford Press.

Vecchio, R. P. 2000. Negative emotion in the workplace: Employee jealousy and envy. *International Journal of Stress Management* 7:161-179.

——. 2005. Explorations in employee envy: Feeling envious and feeling envied. *Cognition and Emotion* 19:69-81.

Viamontes, G. I., and B. C. Beitman. 2006. Neural substrates of psychotherapeutic change: Part 1 and part 11. *Psychiatric Annals* 36:225-247.

Walker, M. P., and E. van der Helm. 2009. Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychology Bulletin* 135:731-748.

Walsh, F. 1988. Personal communication.

White, M. 1989. *Selected Papers.* Adelaide, Australia: Dulwich

Centre Publications.

White, M., and D. Epston. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends.* New York: Norton.

Williams, J. M., and J. Teasdale. 2007. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness.* New York: Guilford Press.

Young, J. E., J. Klosko, and M. Weishaar. 2003. *Schema Therapy.* New York: Guilford Press.